世界小说选

有一种毒药叫嫉妒

COAY Books

目录
Content

- 第1节：序
- 第2节：成功的标准(1)
- 第3节：成功的标准(2)
- 第4节：成功的标准(3)
- 第5节：成功的误区
- 第6节：成功学大师的成功标准
- 第7节：建立属于自己的成功模式(1)
- 第8节：建立属于自己的成功模式(2)
- 第9节：建立属于自己的成功模式(3)
- 第10节：停止盲从的脚步
- 第11节：不要被周围人的价值观所左右
- 第12节：解读"赢政文化"(1)
- 第13节：解读"赢政文化"(2)
- 第14节：有一种毒药叫成功(1)
- 第15节：有一种毒药叫成功(2)
- 第16节：成功的负面影响
- 第17节：一个奥运冠军的心声
- 第18节：成功的困境(1)
- 第19节：成功的困境(2)
- 第20节：成功成瘾性(1)
- 第21节：成功成瘾性(2)
- 第22节：成功成瘾性(3)
- 第23节：顺风顺水未必是好事
- 第24节：一桩突如其来的凶杀案
- 第25节：成功人士的抑郁症(1)
- 第26节：成功人士的抑郁症(2)
- 第27节：都是贪婪惹的祸
- 第28节：钱真的越多越好吗(1)
- 第29节：钱真的越多越好吗(2)
- 第30节：得意忘形(1)

- 第31节：得意忘形(2)
- 第32节：高处不胜寒
- 第33节：成功综合征
- 第34节：劳燕分飞
- 第35节：过劳死(1)
- 第36节：过劳死(2)
- 第37节：吸毒成为一种时尚
- 第38节：玛丽莲·梦露之死(1)
- 第39节：玛丽莲·梦露之死(2)
- 第40节：探险英雄的墓碑(1)
- 第41节：探险英雄的墓碑(2)
- 第42节：成功的代价(1)
- 第43节：成功的代价(2)
- 第44节：成功的代价(3)
- 第45节：成功的代价(4)
- 第46节：成功的代价(5)
- 第47节：成功的代价(6)

第1节：序

序

21世纪似乎成为一个全民成功的时代，"成王败寇"的价值观渗透到了当今社会的各个角落，几乎所有人都被置于"成功/失败"二元对立的语境下。人们从来没有如此迫切地渴望过成功，甚至产生了一种成功焦虑症。成功学大师应运而生，几乎所有的成功学大师都无一例外地向人们灌输这样的人生信条："人只有两种：成功者和失败者。"这就是当今社会的普世价值观。成功的标准变得极其简单而绝对：亿万家财、百万年薪、豪宅名车，就是所谓的"成功"。而成功似乎也变得轻而易举，只要一心想成功人人垂手可得。一夜成名、一夜暴富的例子为人津津乐道，而成功励志类的书籍更是层出不穷，热销不止，成功学大师更是摇唇鼓舌，向人们兜售成功的灵丹妙药。

在一个正常的社会中，成功人士寥若星辰，而且离不开个人长期的努力和机遇的眷顾。若成功一学就会，一用就灵，那么社会上到处都是成功者，那又何足为奇。成功光荣，失败可耻，那么，社会中绝大多数人还如何生存下去？生活中有许多美好的事物，所谓成功者无暇眷顾，生之喜悦他们更不屑去体会。当所有人为成功而痴狂，成功上升为绝对真理和人们趋之若鹜的主流价值观时，成功就是一种如鸩酒般的毒药，饮鸩止渴，最终让人沦落为成功的奴隶。

早在几十年前，人们没有这么迫切地追求成功。那个时代人们虽然也非常狂热，但他们是以生活、健康等为生命诉求的，用物质、金钱和财富来彰显人的社会地位，只是当前某些所谓成功者引领并自我标榜的。当人们丧失了多元化的价值观，成功只能用一种评判标准来衡量的时候，也许有人成功了，但整个社会却充斥着压抑和失败。

是谁断定了不成功的人生就是没有价值的人生？是谁告诉我们"出人头地"才是人生正道？人生除了成功或者失败，就没有其他衡量标准了吗？如果所有人都被置于"成功与失败"二元对立的语境下，这个社

会肯定出了问题。当许多人被"榜样"和"楷模"教导着踏上漫漫"成功之旅"的时候，还有谁会真正遵循自己独立的标准，按照自己个人的意愿来生活?

也许有人愿意积极向上、出人头地，这无可厚非；但也要允许一些人过着在旁人看来没有多少追求的生活。每个人的性格、阅历、生存环境各自不同，没有必要要求人人都得走通向所谓"成功"的道路，除此之外，还有千百万条道路通向各人所理解的幸福人生。

不错，人们都渴望自己能够获得事业成功，可是，现实生活中，无数所谓的成功人士，在享受成功的鲜花和掌声的同时，却迷失了自己，在兴奋和快感之中走向堕落。因此，本书区别于一般市场上成功励志类图书之处就是让读者看清所谓的"成功"究竟会给我们带来什么样的人生，让大家静下心来思考一下生命的本质究竟是什么。

常桦

2008年8月25日于北京

第2节：成功的标准(1)

第一章有一种毒药叫成功

21世纪是一个人人都追求成功的时代，成功学大师也因此应运而生，几乎所有的成功学大师都无一例外地向人们灌输这样的人生信条："人只有两种：成功者和失败者。"

这也是当今社会的普世价值观。所有人都被置于"成功/失败"二元对立的语境下，"成王败寇"的价值观已经渗透到了当今社会的各个角落。人们从来没有如此迫切地渴望过成功，甚至产生了一种成功焦虑症。那么，究竟什么是成功，该如何正确地理解成功的内涵？成功对于人们来讲真的那么重要吗？可不可以不成功？

第一章有一种毒药叫成功

成功的标准

大多数人都向往成功，而且几乎每天都在努力地追求成功，可许多人并没有正确地认识成功的基本含义。每个人对于成功的理解不同，选择的人生道路也就不一样。只有正确地理解成功的内涵，才能正确地选择属于自己的人生。如果前提错了，那我们的努力也就失去了意义。

世界上有几十亿人，其中只有少数人宛若灿烂的星辰一样吸引着我们的眼球，刺激着我们的神经，让我们不由自主地去关注他们：打开报纸，随处可见他们的名字；打开电视，是他们的音容笑貌。各国的政要、顶级的富豪、超级的明星……他们也许只是几十亿人中很少的一部分人，但是他们的影响力是巨大的，他们在地球这个巨大的舞台上，游刃有余地大展宏图、大显身手、呼风唤雨，决定着地球上几乎所有的大事情。

不可否认，尽管我们是大多数，可是我们的生活被他们左右着。因为我们是再普通不过的普通人：没有出众的才华和能力，没有让人羡慕的财富，没有出生在权贵家庭，没有幸运女神的光顾……我们的

一切都太普通太平常了。我们日复一日过着这样的生活：每天乘着拥挤的公交车上下班，和商贩讨价还价，关心着降价打折的信息，操心子女的上学就业，担心生病住院，算计着存折上少得可怜巴巴的数字……

第3节：成功的标准(2)

我们经常会陷入苦闷和彷徨，常常反问自己：难道生活就是这个样子吗?我们不甘心做一个普通人，我们不想就这样在一条既定的轨道上一直走向生命的终点。我们努力拼搏，但结果呢？往往不尽如人意。

虽然我们都是普普通通的人，过着平凡的生活，但我们还是有权利选择和决定自己的命运，让自己远离烦恼，过上快乐幸福的生活。

俄国19世纪伟大的作家契诃夫说过这样一句话：世界上有大狗叫，也有小狗叫，无论是大狗还是小狗，它们都有叫的权利。

大狗叫得惊天动地，小狗叫得温柔可爱。

我们只是普通人，我们没有能力也没有必要去参与和决定那些所谓的大事情，我们要做的就是努力让自己的小事业不断蒸蒸日上、让自己的小日子过得有滋有味。与那些杰出的大人物相比，我们可以普通，但绝不卑微。他们有他们的成功标准，我们可以向他们学习，但并不一定非要以他们的标准来要求自己。

只要我们今天比昨天强，明天比今天强，不断地取得进步，这就是我们的成功!

沃伦·巴菲特、比尔·盖茨有数百亿美金是成功，我们有几万元人民币的存款也是成功；克林顿、奥巴马当总统是成功，我们找到一份适合自己的工作、取得了小小的成绩那是另一种意义上的成功……

2006年春节前，某个著名的图书撰稿人在北京西单图书大厦举办讲座和签名售书活动。

当时有很多读者在场，其中有一位读者听了他的讲座之后，问了一个很敏感且有些尖刻的问题："这位先生，你好像是在给我们讲成功学，那么，请问，你认为自己是一个成功人士吗?"

这个问题在短时间内用几句话很难回答，这位图书撰稿人讲述了当时的情景。他是这样描述当时自己的心态的："如果我自我否定的

话，我还有什么资格在这里给大家谈"成功经验"?可是，如果我自吹自擂自诩成功的话，又岂不在那些真正的成功人士面前贻笑大方？于是我没有片刻的犹豫，响亮地回答："不谦虚地讲，我个人认为自己是成功的。虽然，我没有住别墅，开奔驰宝马，但是，我已经找到了发挥自己最大潜力、与社会最佳对接的位置--找这个位置，我用了接近八年的时间!然后，在这个位置上，我努力了八年，我完成了一个个计划和目标，解决了自己的生活问题，获得了同行和社会公众的认可--我的几本图书销售量总和有两百多万册。我赚到的钱虽然不多，但至少对几百万读者产生了积极的影响，对他们有所帮助--所以，我敢说自己是成功的!"

第4节：成功的标准(3)

话音刚落，掌声四起，听众显然认可了我的答案，接下来的签售活动让图书大厦和出版社都很满意，当然，我自己也很有面子--要知道签售活动的冷场是非常难堪和尴尬的。这件事仿佛让我重新认识了自己，也更增强了从事这个行业的自信心。"

很多人都在考虑一个问题：成功的标准是什么?有现成的答案吗?

有这样一个故事：美国汽车工业巨头福特曾经特别欣赏-个年轻人的才能，他想帮助这个年轻人实现自己的梦想。可这个年轻人说出自己的梦想之后却把福特吓了一跳：

他一生最大的愿望就是赚到1000亿美元--超过福特现有财产的100倍。

福特问他："你要那么多钱做什么?"

年轻人迟疑了一会儿，说："老实讲，我也不知道，但我觉得只有那样才算是成功。"

福特说："一个人拥有那么多钱，其实也未必是好事，没准他会威胁到整个世界，你应该再考虑考虑你的想法。"

在此后长达5年的时间里，福特没有再见过这个年轻人，直到有一天他们又相遇了，年轻人告诉福特，他想创办一所大学，他已经有了10万美元，还缺少10万。福特这时开始帮助他，他们再没有提过那1000亿美元的事。

经过8年的努力，年轻人终于实现了自己的愿望，他就是著名的伊利诺伊大学的创始人本·伊利诺伊。

成功的标准究竟是什么？答案可能很简单：成功的标准跟财富的绝对值没有必然的联系，不是一定要赚到了多少钱才能算是成功；成功是一种自我进步和自我实现的状态和过程，不断地实现既定的目标和自己的价值，做自己喜欢做的事情，能自食其力，对社会有所贡献--还有最重要的一点：能过自己想过的生活！

用自己的标准来衡量自己，我们每个人都是成功者！

这种积极肯定的心态也是支撑我们继续前行的基本动力，做成了一件想做的事情，完成了一个计划和目标，我们就是成功者，单纯的金钱也许只是成功的副产品。要是摔个跟头捡了500万，只能说明你运气好，跟头摔得好--虽然你是有钱人，可你并不是成功者；我做成了一件对社会有价值有意义的事情，可能并没有得到多少的回报，可我同样也是成功者!

大千世界，芸芸众生，真正拥有巨额财富、住豪宅开名车的人终究只是少数人，即使是这样的人，也未必就是真正意义上的成功，因为财富并不能说明一切。作为大多数的普通人，只要拥有一份适合自己的工作并且能在工作中找到价值和乐趣，生活中拥有健康和快乐，就已经足够了，谁能说这不是另一种意义上的成功呢?

第5节：成功的误区

成功的误区

当今时代，是一个全民追求成功的时代，没有任何一个时代的人像当今时代的人们这样渴望过成功，人们为获得成功订下了具体的目标：二十岁之前为考上名牌大学而奋斗，三十岁之前为找个好工作、有个舒适幸福的家而奋斗，四十岁之前为升官发财、事业飞黄腾达而奋斗。如果这样推算的话，五十岁可以说是一个人成功的顶点了，人们牺牲无数个今天，筋疲力尽地一路厮杀过来，为的就是熬到"成功"的那一刻。然而，人们等来的所谓成功并不像当初想像的那样能给人带来巨大的成就感和无与伦比的喜悦。很多人在五十岁时好像已经实现了心中的成功目标，可是并未获得那种满足感，觉得官没升得那么高，钱也没赚那么多，而以前很好的身体却开始亮起红灯变得一天不如一天，仿佛获得了很多又仿佛失去了很多。顷刻间，从前所有的日子和所有的奋斗都变得毫无意义，似乎连生活本身也充满了荒谬。

有一部叫《二嫫》的电影讲述了这样一个故事：农村妇女二嫫到县城的商场去买东西，看中了县里商场中屏幕最大的一台彩电，听说这是唯一的一台大彩电，价钱更是贵得惊人，全村人没人买得起。于是，她突发奇想，暗暗下定决心拼命去赚钱然后买下这台大彩电。因此二嫫毅然离开家到县城打工，每天起早贪黑，省吃俭用辛苦异常，弄得人疲惫不堪身心交瘁。最后，终于攒足了钱，把商场里的大电视搬回了家。那天，差不多全村人都挤到了二嫫家来看那个稀罕的大电视，仿佛整个房间都充满了荣耀。二嫫靠在电视旁，她已经没有了当初的热情和精力了，只是呆呆地坐着。入夜，人群早已散去。疲惫的二嫫靠在电视机旁沉沉地睡去了，影片也在二嫫的鼾声中结束了。

人们对于成功的认识存在着一个误区，认为为了成功就应该做出一些牺牲，所以人们为之奋斗时甘愿吃苦，且坚信忍耐一时可幸福一世。然而人的欲望是没有止境的，当梦想成为现实时，它所带来的满

足感很快又会被对下一个目标的追求所取代。人们就像喜欢重复某种游戏的孩子，按照游戏的规则重复着相似的结果。人们相信目标一旦实现，自己就可过上梦想中的生活。

因而，更多的人对所谓的成功趋之若鹜、殚精竭虑。可是当得到时，许多人才发现一切并非是原来所想像的那么幸福和美好。那时曾经舍弃很多、全力以赴为之奋斗的目标，就像五彩缤纷的肥皂泡，吹得越大破灭得也越快，达到以后就失去了意义。

第6节：成功学大师的成功标准

对于那些一心追求成功的人来说，人生终极是永远无法证实的，也是人们永远无法破译的密码，在神秘的面纱遮盖下永远看不到它的真实面目，而成功则如那笼罩在神像上的光环，让人为之神往，不自觉地跪拜在他的面前，匍匐前行。成功的诱惑就在于它把希望装进每个人的心中，生根发芽，蠢蠢欲动，为了预期的目标奋斗终生而无暇停下脚步好好欣赏周围的风景，甚至有人为了它不择手段，牺牲一切乃至生命。

成功学大师的成功标准

当今时代，是全民追求成功的时代，人们对于成功的追逐已经达到了一种近乎狂热的地步，电视、报纸、杂志等媒体几乎每天都在大肆地宣传所谓的成功人士，这些人成为万众瞩目的焦点。同时一些所谓的成功学大师也在不断地煽动和蛊惑人们，宣扬成功给人们带来的种种好处，因此普通大众始终怀着这样的梦想：自己有朝一日也能像那些成功人士一样年薪百万，拥有亿万家财，住在霓虹闪烁的别墅里，每天吃着燕窝鱼翅，身边美女环绕，开着宝马奔驰，过着一掷千金、纸醉金迷的生活……现在一些成功学大师鼓吹这样的成功理论：如果你没有赚到"豪宅、名车、年收入百万"那么你就是不成功，你就犯了"不成功罪"。按此逻辑推理，在人均GDP1800美元的中国，99％的中国人达不到成功的标准，那么我们都犯了"不成功罪"！

剖析那些成功学大师的"成功标准"，不成功就是失败，这样的成功学只有目的，不择手段；只有结果，没有过程。由此可以推断，他们的成功逻辑就是不管白猫黑猫，逮到老鼠就是好猫；种种丑恶现象都被视为理所当然，造谣诬陷、贪污腐败、奢侈糜烂、权钱交易、权色交易、偷盗抢劫、绑架勒索，不管这些行为多么令人不齿只要达目的就是成功！贪官贪得越多，超过百万，成功！妓女卖得价高，成功！贪官和妓女都成了做人的楷模，这样的成功也很光荣?

事实证明，"成功学标准"是经不起推敲和社会道德评判的思想垃圾。而在当下所谓成功学课程四处可见，炙手可热，成功学大师到处演讲，招摇过市，成功学培训成为暴利产业。看看每天舆论中形形色色的创富广告，媒体对文体明星、富商巨贾等成功人士的渲染与夸饰，对那些在彩票和股市上获得一夜暴富神话的推崇，以及在住房、教育、医疗等压力之下，普通人对于"财富改变命运"的无限神往，大多数家庭为了孩子能一夜成名倾其全部积蓄进行"成功"的投资，等等，成了广义的"成功学"内容。这其实在社会整体价值观上无形中侵蚀并改变着中华民族几千年文化孕育的道德价值观念和传统美德。看待成功的视角的改变，让一个年轻人即使没有花钱去参加成功学培训，没有受到成功学大师的忽悠与蛊惑，也会在潜移默化中接受成功学大师的那套成功学理论，如果缺乏必要的引导和干预，如果他未能很好地把握自己，那么他同样很难逃脱"成功学"的毒害，至少很容易患上"成功焦虑症"；为了"豪宅、名车、年收入百万"而疯狂，为了达到目的铤而走险！"成功学"荒谬理论的流行居然在社会中具有燎原之火的趋势，证明当今社会人心浮躁业已达到极至。

第7节：建立属于自己的成功模式(1)

建立属于自己的成功模式

在成功学的教科书中，所谓的成功就意味着年收入百万，拥有名车豪宅，等等，如果按照这个标准去衡量，有钱的富人都是成功者，没钱的穷人都是失败者。事实上，成功并没有一个固定的模式，每个人都可以根据自己的情况来建立属于自己的成功模式。

结合自己的实际情况，可以给成功做出如下一个模型：

1．有-个明确可行的目标；

2．有实现目标的正确方法和计划；

3．有持续不懈的坚持与努力；

4．具有不断增强的控制进程抵抗风险的能力；

5．实现目标，获得预期的结果。

有人发明了"兔子模型"，我们可以借助它来说明这个道理。

不考虑市场交易因素，我们可以为一个人获得兔子设定以下三种可能：

1．守株待兔

这是-个妇孺皆知的成语故事：一个农民在田里劳动时，偶然拣到一只撞死在大树下的兔子，这个人非常高兴，拿回家饱餐一顿。第二天，他索性不劳动了，守在那棵大树下希望还能捡到一只撞死的兔子，结果是一无所获。其实他得到一只兔子只是极偶然的一个事件，运气好而已，他不可能每天都能捡到撞死的兔子。

2．猎人狩猎

如果有一位猎手，为了获取更多更好的猎物，他苦练枪法，仔细观察猎物的行踪，琢磨猎物的喜好并坚持不懈地打猎，也许他今天只打到一只兔子，也许他今天只是空手而归，那只能说明他今天运气不佳，但可以肯定的是他以后一定会相应地获取更多的猎物，在这种持续努力的过程中，他会积累更多的经验，练就更好的枪法，同时既能

享受狩猎的乐趣，也能使自己成为一个优秀的猎人。我们相信，他会持续稳定地获得兔子。

3．巧取豪夺

假设在猎人狩猎或农民种田的必经之路或生活住所附近，有一位有权有势并且身强力壮的恶霸，他会利用自己所拥有的强势地位从猎人和农民手中夺取兔子，猎人和农民不敢不从，那么在一定时期内，这个恶霸会达到夺取兔子的目的，他家的餐桌上顿顿可吃到鲜美的兔子肉。前提是他所依赖的权势或自己的身强力壮必须得到保证，对猎人和农民有足够的威慑力。

如果不看过程，只看结果，这一天，农民拣到了兔子，猎人打到了兔子，恶霸从别人手里也抢到了兔子。这三人都吃到了香喷喷的兔肉。如果把这里的兔子和兔子肉换成我们所关注的财富的概念，是否可以说这三人都是成功者呢?毕竟他们都得到和享用了财富。

第8节：建立属于自己的成功模式(2)

在很多时候，我们往往会有这样的错误认识，即简单地用是否得到财富来衡量一个人是否成功，而忽略了其必经的过程。

守株待兔故事中的农民虽说得到了兔子，但那只是一个类似中彩票的偶然；虽然他今天拥有了财富，却并不意味着他明天仍可以得到财富。而且，如果他仍抱着这种侥幸心理，或将此种心态影响到他的家人子女，那么就会犯本末倒置的错误，久而久之田地也荒芜了，那么全家人的生活也就可想而知了。

对于巧取豪夺的"恶霸们"来说，情况要比撞大运的"农民们"复杂得多，他们很容易给人们造成一种成功者的假相和误导。他们有一定的能力和资本，在一个扭曲、畸形的环境中，他们往往可以用不正当的手段获取超额的利益，以成功者的姿态出现在社会上。而一旦他们赖以获利的那些畸形条件失去后，他们则很难回归平常，没有了普通老百姓靠本事吃饭的自然心态，他们的能力和思维习惯也就难以适应一个正常健全的社会了。那么结果只能是一败涂地。

很显然，只有凭自己本事打到兔子的猎人才是真正的成功者。

当今社会，成功者的定义往往是那些有钱人给出的，他们有房、有车、有地位、拥有普通人所梦想的一切，我们多半是羡慕地看着他们故作姿态地吃着兔子肉，而不去分辨他们的本来面目，不去思考他们的兔子到底是怎么得来的，值不值得我们学习。也许他的兔子是通过巧取豪夺得来的，也许他明天的命运还不如我们。

很多人做梦都想着发大财，他们总想着我要是有钱了会怎么怎么样。其实就算他们真有了钱也不一定就懂得正确使用，更不可能让财富快速增长。

美国石油大王保罗·盖帝在他的自传中，曾经提出一个十分有趣的假设：

若是将目前全世界所有的现金，以及所有产业，全都混合在一起，平均地分给全球的每-个人，让每个人所拥有的财富都一样多。经过半个小时之后，全球这些财富均等的人们，他们的经济状况就开始有了显著的改变。

有的人会因为豪赌而输光，有的人会因为盲目的投资而一文不名，还有的人则会因为受骗上当而迅速破产。于是财富分配又重新开始了，有些人的钱会变少，有些人的钱又开始多了起来。这种情形会随着时间的变迁，而变得差别更大。经过三个月之后，所谓贫富悬殊的情况，将会变得十分惊人。

第9节：建立属于自己的成功模式(3)

保罗·盖帝特别强调："我敢打赌，再经过一二年之后，全世界财富的分配情况，将会和没有均分之前没有两样，有钱的还是那些人；而贫困的人们，依然不会有所转变。"

为什么会这样呢?道理很简单，与从天而降的财富相搭配的是诸多的诱惑，而执掌财富和驾驭命运的本领，则通常藏在追求财富的漫长过程中。即使分配给你财富，而你没有驾驭的本领，这些财富最终还是会离你而去，到它真正的主人那里去。

所以我们不必羡慕成功者拥有多少财富，我们需要的是保持良好的心态，建立一个属于自己的成功模式。

要建立自己的成功模式，首先是要保证在一个正确的轨道上发展，不能像恶霸之类的做那些巧取豪夺之事；其次，不要被一点眼前的蝇头小利所迷惑，主要是看自己是否培养起了持续发展、支配财富，自我控制的能力。

这样，我们就会踏踏实实地做个好猎手，认认真真地练就自己的真本事。在不断的追求过程中，我们本身的能力也不断提高，我们的心态也越来越积极，我们已经有了自己的成功模式，我们就行走在一个良性循环的轨道上，一辈子都会吃到鲜美的兔子肉。

第10节：停止盲从的脚步

停止盲从的脚步

这是一个快节奏的社会，所有的人都显得忙忙碌碌、步履匆匆。我们被竞争挤压着，争着读书，争着工作，争着赚钱，争着出国，争着获得所谓的成功，在众多的压力下，我们不知不觉中离真正的快乐、甚至真正的生活越来越远。

人类具有一种先天性的趋同心理，即使是无聊的事，如果是大家一起去做也会显得有意思许多。我们往往不怕自己错了，而是对只有自己一个人错了怀有深深的恐惧。成千上万的人一起走向毁灭时，每个人不需要多大的勇气就可以走下去。当希特勒站在他的士兵们面前说"为我们的民族而战"的时候，摩拳擦掌的人其实并不是勇士，但是如果有一个人说：我不想去"，那么他才是真正的勇士--这需要不可估量的勇气。

生活中很少有人能真正地按照自己的意愿去为人处事，我们太容易被别人的看法、想法所左右。尤其是在向"成功"、"幸福"之类美丽的字眼跋涉的路上，一切似乎已经有了约定俗成的标准。弗洛伊德说："简直不可能不得出这样的结论：人们常常运用错误的判断标准--他们为自己追求权利、成功和财富，并羡慕别人拥有这些东西。他们低估了生活的真正价值。"其实，与存在于我们内心的东西相比，周围的一切都是微不足道的。

有这样一个故事：

一个樵夫上山去打柴，看见一个人在树下躺着乘凉，就忍不住问他："你为什么不去打柴呢?"

那人不解地问："为什么要去打柴?"樵夫说："打了柴好卖钱呀。""那么卖了钱又有什么用呢?"

"有了钱你就可以享受生活了。"樵夫满怀憧憬地说。

乘凉的人笑了："那么像你所说的我现在就在享受生活呀。"

我们每个人都想感受自我的价值，这是生命的重心，但我们却错误地认为自我价值需要得到别人的肯定和认可，所以我们按照别人的标准来修正自己。我们时时以别人的标准来审视我们自己，反而忽略了心中真正的渴求。

我们每个人都应该有自己为人处事的准则，并且永久地保有这一准则。我们不应在乎别人认为我们该做什么，但应在乎自己该做什么。

我们经常听到类似的事：一名公司副总裁放弃了3万的月薪而去做了一个小老板，一个律师辞去了工作去从事写作，等等。他们是真正知道自己想要什么又敢于去要的人。抛开大多数人孜孜以求的名利、地位毕竟需要非凡的勇气。

我们每一个人都应该有属于自己的生活标准，不是人云亦云的标准，而是自己内心深处真正想要的、真正渴求的。只要我们自己认为有意义，就一定要坚持下去。其实一个人最大的成功就是获得心灵的自由。具体来说就是：说你想说的话，成为你想成为的人，做你想做的事，去你想去的地方。

在高物质水平的生活中，我们被各种各样的财物包围着--存款、别墅、汽车、音响、工作--这些都只是为我们的生活提供便利，除此之外毫无意义。它们并不是快乐的根源。我们所拥有的东西，对我们的生活来说都是第二位的。真正的成功不应该根据我们拥有什么或我们为了生存做了些什么来判断。除了成功，生活还有更多的内容。总之，最重要的应该是我们每天对生活的感觉：学到了知识，与人相处很愉悦，玩得很开心，向周围的世界展示了许多爱心。这些才是无形而宝贵的财富。

很多人被单一的、世俗的成功标准所困扰，孜孜以求、殚精竭虑，内心永不满足。这样的人是永远都不可能得到幸福和快乐的。只要我们抛开世俗的羁绊，真正地按照自己的意愿去生活，那么我们就能获得精神上的宁静和幸福，我们的人生就是美好的。

第11节：不要被周围人的价值观所左右

不要被周围人的价值观所左右

生活中能做到坚持自我，完全按照自己的意愿去生活的人太少了，大多数人都会不知不觉地被别人所左右。他们常常摇摆于各种团体的压力之间。他们的信念常常受周围环境的影响。当大多数人反对他们的时候，他们会对自己的判断失去信心。现实生活中，人们要坚持一项并不获得支持的原则，或不随便迁就一项普遍为人支持的原则，都不是很容易的事。

我们会发现这样的情形：大凡非常优秀的人都流入了大企业，大概是因为周围的人都认为进大企业好吧。其实，进入大企业对于每个人来说未必都是好事，原因很简单，因为大企业人才济济，竞争异常激烈。真正能脱颖而出的人只是少数。因此优秀而明智的人未必就选择去大公司就业而是根据自己的实际情况选择适合自己发展的空间，按照自己的兴趣和意愿做自己想做的事情。

有位母亲在毕业于一流大学的儿子去动物园工作时，哭着表示反对。儿子很为难地袒露了心声：

"我从小就喜欢动物。本来我不想去上大学，想学了专业知识后尽早来做这个工作。去上大学是我屈服于周围人意见的结果。但是，在就业问题上，我希望自己能掌握主动权，选择自己喜欢的工作，以便能做我喜欢做的事情。"

他的选择在一些人看来不可理解，是不合常情的，也许被认为是荒唐的，但对他自己来说就是合情合理的正确的抉择。我们周围有很多这样的例子：优秀人才去了大企业后，梦想和希望都破灭了，导致事业上的停滞不前，整天郁郁寡欢，闷闷不乐，或者被竞争的压力压得透不过气来，烦躁不安，人生无趣。当然并不是说大企业就不能去，而是说每个人都应该坚持自己的立场根据自己的意愿选择适合自己且自己想做的事情去做而不要被周围的价值观所左右。

那些被周围的价值观引导、进入大企业就职的人，容易丧失自立精神。很多东西都是由公司提供的，之前的某些准备性工作也由公司完成了，在这样的体制下，人的能力得不到全面发展。

我们周围有很多人可能都在面临人生的转机，此时，请你一定要慎重地考虑一下，一定要真正按照自己的意愿去选择自己的人生。你在这里的停顿与思考，对将来肯定会有重要的意义。

一位哲人说："要想成为真正的"人"，必须先是个不盲从因袭的人。你心灵的完整性是不可侵犯的……当放弃自己的立场，而想用别人的观点去看一件事的时候，错误便造成了。"

第12节：解读"嬴政文化"(1)

事实证明：人们只有在找到自我的时候，才会明白自己为什么会到这个世界上来、要做什么事、以后会成为怎样的一个人。

莎士比亚曾说："假使我们自己将自己比作泥土，那就真要成为别人践踏的泥土了。"

其实，别人怎么样去看待事情并不重要，重要的是我们应该有自己的看待事情的标准。我们应该学会欣赏自己、肯定自己。欣赏的角度不同，所得到的感受也迥然不同，或晴空万里或乌云密布，全在于你个人的选择。

解读"嬴政文化"

生命是短暂的，命运是无法预测的，我们要为自己的人生确立一个目标，这个目标或许是成功，这没有什么不对的地方，但前提是要走在正确的道路上。有些人为了捞钱，处心积虑不择手段拉大旗做虎皮搞传销欺骗他人进行暴利商品销售；有的说谎成性弄虚作假或者采取暴力手段侵占他人财物，无所不为；有的为了成功使尽浑身招数，一切只是以钱为出发点，丧失了做人的道德标尺，以致到了不顾一切、不择手段、不惜一切代价的地步，这样的活法，取得再大的"成功"也只会遭到人们的厌恶、痛恨与指责……

这不免让人想起了秦始皇嬴政这个人物。

仔细地审视一下秦始皇，不难发现其实他骨子里是一个极度自卑的人，他不信任任何人，不爱任何人，也不知道怎么爱一个人，只知道用武力和暴力征服一切，但同时他也是一个十分矛盾的人。他挣扎在自己内心的牢狱中，拼命地追求成功，幻想成功后可以使他逃离心牢，但是当他真正成功后，才发现那不过是一个海市蜃楼，是一个新的牢狱，无论他的权势多么强大都无法战胜命运对他的制裁，他追求长生不老可最后还是不免一死。和他的希特勒兄弟一样，嬴政的人生

是一个悲剧，这是对强权者的绝妙讽刺同时他们也把身边很多人的生活变成了巨大的悲剧。

秦始皇嬴政这个人虽然已经死了，但是，"嬴政文化"却是百足之虫死而不僵，许多嬴政一样的人物，不择手段地追求成功，用成王败寇的价值观衡量一切，不问是非只管强弱，弱肉强食，肆无忌惮地张扬着对强权的渴望和崇拜。

不顾一切，只求成功，只求成为强者和霸主，以为成功了就可以解决一切人生问题，嬴政文化之毒，一旦中了就很难化解。在他们没有成功时，他们把自己人生中的一切痛苦和不幸归结为不成功，他们一心一意地追求成功，渴望出人头地，完全不去关注生活中任何其他东西，不管周围人的感受，不达目的决不罢休，不到黄河心不死。成功成为他们人生的唯一目标。谁都无法帮助他们，因为他们需要的只是成功。

第13节：解读"嬴政文化"(2)

当这些人取得了成功而精神世界却面临着崩溃时，或许会接受别人的帮助。如果他们在这个时候寻求心理医生的帮助，心理医生可以引导他们，让他们正视自己内心深处的自卑和创伤，帮助他们正确地表达、释放这些消极感受，转化这些自卑和创伤，让他们得到爱的慰藉，从而成为一个心理健康人格健全的人。但是寻求心理医生帮助的"嬴政"应该也是少数，所以这个方法的作用也是有限的。

切实可行的办法，是预防，我们要在整个社会中，避免一种"嬴政文化"，而推广一种更健康的文化。我们能做的第一件事情，就是识别"嬴政文化"。

有一部电影《风云独霸天下》，里面有一个名叫"独霸"的人，就是这样一个人物，他有绝对的权力，把所有手下牢牢地控制在手里，利用他们为自己的霸业服务。他无情地消灭一切可能威胁到他统治的人，而对任何人也都没有感情和爱。像这样的人，就是嬴政的化身。不论这样的人用什么面具来掩饰自己，不论这样的人说出多么动听的话，都掩盖不了企图控制他人的权力欲，独断专制，唯我独尊。

在目前有一部分企业训练或者成功学训练中，也包含着嬴政文化的倾向。部分训练中，隐含的价值观就是不管怎样一定要成功而并没有考虑这样做会带来怎样负面的影响。在方法上，有些方法也是激发嬴政式的心理：比如有一种成功学训练，让一组人围成一圈，把一个人围在中间，用贬低、责骂、嘲笑、攻击的语言去贬损他。据说，这是为了锻炼这个人的"承受能力"。这种方法，表面上看似乎有点效果，被骂的人会想这样做就是因为我不成功，如果我成功了他们谁还敢这样对待我，于是一种对成功的强烈渴望油然而生，并很快付出行动。但如果被骂者是一个像嬴政一样内心极度自卑缺乏爱却又充满强烈控制欲的人，只会让这个人变得更加冷酷无情，让他变得发疯般地不顾一切，为了成功不择手段无所不为。生活中类似嬴政这样的人物

随处可见，他们刚愎自用、自私冷漠、从来不会接受不同的意见，为了达到自己的目的排除异己，可以采取一切极端的手段，甚至是一些令人发指的手段。

第14节：有一种毒药叫成功(1)

有一种毒药叫成功

成功学、潜能训练的流行在某种程度上也激发了我们生活的斗志和上进心。但仔细推敲，这种成功训练、潜能开发源于我们对成功的渴望，而当这种渴望超过了一定的限度就会让人的心态发生变化，变得浮躁，急功近利，甚而导致心理失控，疯狂变态，把成功当作人生的终极目标，当成功成为生活的唯一内容和一个人的精神支柱时，成功就成为一种毒药。

上大学、过级、考证、找工作、晋升……构织了我们人生的一级级台阶。就业压力、生存压力剧增，竞争过于激烈，都会影响我们的心理。为了找到一个更好的工作，我们拼命地往自己身上镀金。找到工作后呢，赚大钱、住别墅、开名车、娶美女……似乎就成了我们生活的唯一目标。在这个通胀压力剧增的年代，我们对成功的追逐达到极致。在成功学大师的鼓吹和成功人士的诱引下，为了日子"过得更好"，有些人心理开始失衡，变得非常疯狂，为了发财不择手段。销售毒大米，用地沟油炒菜，馒头里放漂白粉，用避孕药养黄鳝，给鸡打激素，红心鸭蛋里使用苏丹红，奶粉中添加三聚氰胺……诸如此类的事件层出不穷，前事未了后事又发。一些不法商人成功地发财了，但是他们的成功却给他人造成不幸，给社会带来很大的危害。在全社会的声讨中，在政府强有力的制裁下，最终他们还是走向成功的反面：身败名裂。

2007年8月，《新周刊》围绕"成功是一种毒药"推出一组文章，痛批当今社会流行的"成功学"，文章中提到："现代社会有三粒毒药：消费主义、性自由和成功学……三粒毒药中，以成功学危害最巨--它以教育之名，行"毒"化社会气氛、"毒"化人心、破坏多元价值观之实……当全民成功变成狂热风潮，成功上升为绝对真理般的、人人趋之若鹜的主流价值观，成功学就是一粒毒药，而信奉成功学的人就沦

为牺牲品。"此文一出，社会一片哗然，引起很多争议。凤凰卫视一虎一席谈就此做了一期节目："成功学是灵丹和妙药"。参与录制节目的田娟娟写了一篇文章，回忆当时的争论，说："现场有好几位嘉宾，大致的观点当然分为两类：一方认为成功是灵丹。嘉宾认为，成功是现在所有人内心深处都在追求的目标，而成功学是促成成功的途径和方法，成功学的最大作用在于调动人的主观能动性，激发人的潜能，其作用是毋庸置疑的。成功没有毒，成功学也没有毒，相反这两者都应该成为我们大力提倡的。另一方认为成功是毒药。一味的追求成功，将物质的享受视为成功的衡量标准，而忽视了我们生活的环境日益严峻的现实，本身就是肤浅和可笑的。人们应该按照自己的真实意愿去生活，人的价值不只体现在开好的车子，住大的房子，挣多的票子，娶漂亮的妻子等等这些外在的标准，人生的目标是追求幸福而不是成功。成功并不等于幸福。"在文末，她表达了自己对这个问题的看法："当今社会，"成功"似乎成了所有人的追求，从小到大，儿童、少年、青年、中年、老年，大家对此都趋之若鹜。也许是社会的压力，也许是整个社会的舆论导向。但是"成功"究竟如何定义？我们该如何追求成功？追求什么样的成功？每个人对成功的内容定义不同，采取的追求成功的方式和实质也不同，但我认为，只要你追求成功的过程是在幸福快乐的享受着，那么，你已经是个成功的人。"

第15节：有一种毒药叫成功(2)

关于成功和幸福，相声演员冯巩和他的母亲曾经有一段对话。也许我们能从中得到一些启发。冯巩的母亲对他说：儿子，你当相声演员，挣了不少钱。但这都不是我最想要的。你看，监狱没咱家的人，医院的病床上没咱家的人，这才是我感到最欣慰的事！冯巩母亲的这段话很是耐人寻味，值得每一个追逐成功的人深思。

该如何正确地理解成功？我们不要受那些所谓成功学大师的欺骗和蒙蔽。把成功的内涵固定在一个模式化的范围内，作为一个普通人，我们有自己的生活内容，选择自己喜欢的生活方式，做好一个普通人拥有一颗平常心，把点滴的事情做好，就是一种成功。

作为普通人，我们的生活中是有很多的快乐可以挖掘，比如周末约几个同学骑单车去郊外游玩，某个朋友过生日送上一张贺卡或者别的什么小礼物，节日给亲人朋友发条祝福的短信，和"狐朋狗友"们聚在一起看看电影，在别人需要帮助的时候及时伸出援助之手……我们每个人都有这样类似温馨的生活细节。这些东西不是很美好吗？这样的生活对于我们来讲不也是一种成功吗？

第16节：成功的负面影响

第二章成功成瘾性

当今社会是一个浮躁的社会，在这种社会环境中生活人们不可避免地产生浮躁的心理：急功近利、患得患失，总想给自己获得一种高度。这种高度世人用一个词来形容叫做"成功"。心无止境，欲望无边，成功就像一条鞭子一样抽打着人们不断向上、向上，如瘾君子毒瘾发作一般让人欲罢不能。

第二章成功成瘾性

成功的负面影响

俄罗斯的科学家通过一项研究得出这样的结论：如果一个人有过成功的经历，心里便会产生无法遏制的渴求常胜的欲望，长此以往，人的个性、心态等都会发生改变，攻击性会大大增强。

俄罗斯科学院的专家库德里亚夫采娃通过对老鼠等动物的攻击性的深入研究，发现无论是昆虫还是动物都富有攻击性。当动物感受到疼痛、恐惧、领地受到侵犯、伴侣及后代的安全受到威胁时，以及在争夺头领的地位时，容易产生攻击性。

引发攻击性的因素形形色色。雄性动物凭气味、外表和行为，便可判定孰强孰弱。自然界严酷的优胜劣汰决定了雄性动物要面临更大的生存压力，攻击性便在其体内累积起来，需要寻找机会发泄。如果攻击性在体内长期郁积，任何鸡毛蒜皮的小事都可能成为爆发的导火索。人类也是如此。

科学家将一群雄鼠关在笼子里，用带孔的透明隔断将它们隔开，让它们可以互相看到，却不能有身体上的接触。科学家每天拆除隔断一次，这时雄鼠便迫不及待地展开厮杀，要争出强弱胜负。每天的胜利者都会陶醉在成功的喜悦中。得胜次数多的老鼠会变得非常好动、富有攻击性、易激动、易忧虑，它们不放弃任何机会宣泄，或是攻击同类，或是对雌性发威，甚至去咬工作人员的手。

原来，雄鼠的大脑已经习惯了胜利的信息，如同吸毒般逐渐上瘾。所以，常胜的雄鼠就变得更为狂躁。如果将这些老鼠隔离起来，它们非但不能像从前一样安分，反而会变得更为焦躁。在下一次争斗中，它们会投入更多的力气去争取胜利。于是，积极的求胜心演变成了公然的侵略性。

科学家还发现，不仅成功能令动物产生攻击性，长时间处于恶劣的环境下也会使攻击性滋生。在体力或是心理状态不佳时，一向温顺的个体也可能变得咄咄逼人，这是因为神经系统已积聚了大量的消极情绪，因此产生了焦虑与恐惧。

奥地利著名的生物学家洛伦兹曾将这一理论应用于国际政治，用以解释那些穷兵黩武、滥杀无辜的国家，其当权者的言谈举止为何极富侵略性。此举曾引来嘘声一片，现在看来，这一应用已经具有理论及实践上的依据了。

人们往往片面地去看待别人的成功，对别人的成功总是充满了羡慕与神往。以为成功这东西是有百利而无一害的，却不知成功也会给人带来负面性的影响。就好像吃某种食物，吃得恰到好处对人的身体有益，吃多了就可能产生恶心、腹痛、腹泻等肠胃不适的症状，从而给人的身体带来危害。

第17节：一个奥运冠军的心声

一个奥运冠军的心声

马特·比昂迪是美国游泳名将，生于1965年10月8日。他是世界上唯一打破100米自由泳49秒大关的选手，多次获得过奥运会冠军，并在职业生涯中13次破世界纪录。由于在短距离自由泳项目上成绩斐然，他被誉为"世界快泳之王"、"鱼雷"、"世界第一飞鱼"等称号。1992年正式宣布退役。

马特·比昂迪在他的职业生涯中取得了骄人的成绩，他在世人眼中无疑是个"成功人士"，但是，成功似乎并没有给他带来预想中的快乐，这真的有些令人匪夷所思，以下是他袒露的心声。

经过多年奋斗，我终于实现了梦想中的成功，但站在领奖台上时，我的内心却感到从未有过的沉重。毫无疑问，我取得了无与伦比的出色的成绩，仅在1988年汉城奥运会上就赢得了7枚游泳奖牌，整个奥运史上也只有一名游泳选手在我之前取得过如此骄人的成绩。三届奥运会上，我总共赢得11枚奖牌，其中8枚是金牌。然而奇怪的是，每当又一枚奥运奖牌挂上胸前时，我的头脑中都会闪现出一个奇怪的念头：我孜孜以求的这种成功就像一场幻觉。

在那些气氛热烈的颁奖仪式上，就算金牌已经挂到了胸前，我也感觉不到高兴，甚至会产生一种莫名的恐惧。我感觉这一切好像都不属于我，我可能随时会被人赶下领奖台。现在我是万众瞩目的奥运会冠军了，我不能表现出软弱和恐惧，我必须以战无不胜的姿态出现在人前。其实，我根本不愿受人关注，更不愿成为什么英雄，我希望能像普通人一样表现出普通人的需求。我要与我所爱的人在一起，自由自在、快快乐乐地分享有意义的人生；我要享受其乐融融的家庭生活，做个好兄弟和孝顺儿子；我还要娶妻生子，养育我自己的孩子。我要与他们一起分享生命中的点点滴滴，不管我成功或是失败，他们

都会一如既往地爱我。在他们眼里，我取得多少成绩并不是重要的事情。

戴上"奥运英雄"的光环以后，我的生活开始变得复杂，我也变得越发迷茫，越发失去了自我。我曾经像很多人一样，相信只要达到了追求的目标，就可以一劳永逸地过上幸福的生活了。我之所以勤学苦练，是因为那时我坚信成功会让我出人头地，登上顶峰的宝座。现在，梦想的成功终于实现了，我却发现"登上顶峰"的感觉原来就是脱离现实--虽然身处顶峰，心却不知所归。

我曾经相信，成功可以把我从日常生活中的无数压力中解放出来，但实际上，我多年的努力并没有给我带来一点点的快乐和满足；我曾经相信，成功将使我从此尽享荣华富贵与显赫声名，但实际上，我变成了成功的奴隶。当我得到成功时，其实也就失掉了自我。

我非常感谢我的妻子珂尔丝滕，因为有了她，我终于找到了生活的美好。我所取得的个人成就并不是她爱我的理由，她爱的是我这个人，还有我俩在一起分享过的点点滴滴。我是在加州大学柏克莱分校教游泳课时认识她的，她也是一位泳技高超的游泳运动员，所以能充分了解游泳的乐趣和获胜的喜悦。其实她最能理解我获得的这些成就的分量和意义，但她内心的天平并没因此而发生倾斜。与其说她对我已取得的成绩感兴趣，不如说她更关心我将怎样继续生活和共享未来。金牌耀眼的光芒从未遮蔽过珂尔丝滕的双眼，而她的眼睛似乎有一种力量，能够穿透这些光芒直达我的内心。我庆幸自己找到了一个心心相印的妻子。

如今，我与珂尔丝滕以及我们的儿子内特一起快乐地生活在夏威夷群岛，我的工作是在帕克学校教课，我原本完全可以去大学里当游泳教练，但我更希望在不一样的舞台上体验不一样的成功--我希望帮助孩子们树立起正确的人生价值观，那就是与他人携手共创美好的人生，而不是一味地打败别人，登上高位。

第18节：成功的困境(1)

我知道什么是最辉煌的运动成绩，也体验过登上顶峰的成就感，对很多人来说，我就是获得伟大成功的榜样之一。我曾经为此困惑和迷茫过，但是现在我终于明白了有比成功更重要的东西，那就是婚姻、家庭、健康、生命，他们才是无价之宝。

此时，我不再感觉自己是一颗万众瞩目的明星，而只是一个普普通通的人。我感谢上帝让我体会到了幸福和快乐，我终于获得了真正意义上的成功。

成功的困境

我们周围不乏这样的成功人士：他们看起来精力充沛、干劲十足，仿佛总在不屈不挠地追求和攀登，好像只有这样才能弥补生活中的某些缺憾。要弥补某些个人缺憾的想法好像一股强大的驱动力，与其说他在自发地积极进取，不如说他是被这股驱动力逼着不停地奋斗。虽然凭着骄人的业绩和巨大的成就，他已经获得了名誉和回报，但他的内心还是充满了不安和焦虑。就像某位访谈对象的太太评价他先生的那样："他的内心永远没有满足的时候，他关心的永远是更好、更多和超过别人。"

比尔是一家公司的销售精英，幸运的是他还是这家公司从1000名"金牌销售员"中评选出的1名"年度标兵"。他的个人销售业绩骄人，比整个国际销售团队加起来还多100万美元，因此获得了"最成功人士"奖。

除此之外，他还荣获了另一奖项"年度精英奖"，奖品是一辆新车。为他授权的仪式极其隆重，萦绕耳际的是洋洋洒洒的赞美之词。公司特地请专业人士为他制作了一段影片，投放在巨大的屏幕上，还配了电影《洛奇》中激昂的主题歌"虎眼"作为背景音乐。影片中，只见他一会儿兴致勃勃地打高尔夫，一会儿指点销售图表，一会儿怀抱

各种各样的胜利奖杯，还有一小段影片拍摄他和全家人一边尖叫着，一边在湍急的河流中做激浪漂流，旁白把这称做"他们的激情假日"。

比尔无疑是一个让人羡慕的成功人士。但是，他的太太却这样描述他："其实他活得并不快乐，相反，他是个悲伤而孤独的人。他好像始终处于一种"追求"的状态，被某个目标驱使着不停地奋斗。他经常怀疑自己，即使赢得了最高荣誉，获取了丰厚的报酬，也很难释放他的自我怀疑情绪；他总感觉生命中缺少些什么，任何金钱、荣誉、地位和物质条件都无法填补；他常常忽视家人的存在，我甚至有这样的感觉：我嫁的这个人不像真的丈夫，而像虚拟的丈夫。我不知道他总想要证明什么。在家里我不得不大声喊叫才能引起他的注意。别人都觉得他很好，是个完美的丈夫。可是我却对他越来越失望，他好像离我们越来越远了。我伤心地发现我们好像从来没有真正地拥有过他。"

第19节：成功的困境(2)

纵观许多成功人士，他们登上职业的高峰后，都会产生这样的困惑：似乎自己已经获得了梦想的一切，但是偶尔反省的时候，却总是觉得缺少真正需要的东西。原来，自己不懈的努力奋斗并没有为自己带来满足和快乐，也没有带给自己蓬勃向上的活力与精神。自己反倒成了成功的奴隶，被迫继续奋斗和攀登，去保护辛苦获得的声誉，去表现一种成功人士应有的自信和决断。因此，获得的个人成就越多，成功人士反而越来越感到迷茫、困惑、失望甚至沮丧。

经过多年奋斗，当我们终于实现了梦想的成功时，却常常正是我们最虚弱无助的时候。我们正要庆幸终于到达终点的时候，却发现来错了地方。一位成功人士曾说："当你计算收获多少的时候，最好回头看一看为此失去了多少。"我们习惯了挣扎奋斗，因此当我们终于实现目标的时候，就立刻进入防守状态，要维持已经取得的成功。我们不但不反思为此牺牲了些什么，反而更加忙碌地去追求成功。为了更好地维持成功，我们要更加努力地工作，这样就越发得不到幸福和满足。

获得巨大成功的另一个危险处境是人们在这一阶段通常会放松自己，开始认为一切都是理所当然的，变得百无聊赖。有人可能会遭遇情绪的崩溃、烦躁不安，有人可能会采取更加疯狂的工作来麻痹自己；有人可能禁不住婚外恋、药物或酒精的诱惑，不计后果地寻求刺激。不论是因为奋斗失去了目标，崩溃松懈还是更加辛苦地工作，看看前方还有没有值得争取的东西，进一步获得些许成功的满足感，其实都没有摆脱成功的困境：不知道自己内心到底需求什么。而只有用心关注内心深处真正的需求，知道什么才能给自己带来真正的幸福和快乐，才不会因为成功而迷茫，而失去自我。

为什么成功之后反而感觉百无聊赖烦躁不安呢?这是由于残酷激烈的竞争消失后，人体的应激激素水平突然下降造成的。我们迷失了方

向，不知道接下来该怎么办。"我不能退休，"一位成功人士说，"我太太受不了我整天在屋里晃荡，我会让她疯掉的。我不知道自己该怎么办才好，我只好来回闲逛，还总是挡她的道。她说她受够了整天看我坐在那里，好像在等什么事情发生似的。"

如果说追求事业令我们视而不见生命中的美好，那么即使事业有成，也会让我们感觉到失落。我们一心寻找前进目标，却没时间留意身边真实的事物，我们的目光只投注在那美好的未来，却错过了享受现在分分秒秒的生活，我们只注意到那成功耀眼的光芒却忽略了自己内心的感受。而当终于获得成功的时候，在鲜花和掌声之中也曾获得一些满足，但很快就发现原来并不是那么回事。对于已经获得的成就，不论别人怎么说，也不论我们自己怎么看，内心总会感到少了些什么。正如某位成功人士说的："我正要觉得终于成功了时，却感到自己失败了。与其说全身充满了登上顶峰的感觉，不如说一种奇怪的悲哀油然而生。我不知道今后的方向是什么，只知道这里不是我想要的终点。更糟的是，我觉得自己错过了享受一段生命旅程的机会。"

第20节：成功成瘾性(1)

片面地追求成功让许多人对生活中一切美好的事物熟视无睹。他们不仅自己活得压力重重而且也给身边的人带来了无尽的压力，以至于享受不到平凡生活的乐趣。他们因为太匆忙和过于关注成功而没有意识到，其实梦寐以求的成功已经在我们的生活中。

成功成瘾性

作为普通人，我们对于那些成功人士，总是心存敬畏甚至是仰视的，仿佛他们的头上带着一层神秘的"光环"，他们就是所向披靡的英雄，可以要风得风，要雨得雨。他们根本没什么烦恼，因为他们已经"拥有了一切"。事实果真如此吗?

有位成功人士是这样描述自己的：我经常自我怀疑并且烦恼。我在成功路上爬得越高，就越是感到寂寞。社会对我们的评价越高，我们就越是不能停止前进的脚步，仿佛某种东西不停地把我往前推啊推，我不得不继续攀登；好像有种声音在不停地念叨：继续走，不能停。每当停下脚步回想，我就感到身心俱疲，然而还是不得不继续攀登。

在古代的欧洲曾经发生过这样一个故事。技师迈克尔是一个异常聪明的人，他可以在几天之内就搞出一项发明，还能解答各种各样离奇古怪的难题。人们都尊敬他，称赞他，把他视为博学多才的学者、大家心目中的英雄。

有一次，迈克尔突发奇想，尝试着从10米高的陡坡上往下面的湖水里跳，居然成功了。人们为他欢呼，迈克尔也异常激动。为了满足拥戴者们的浓厚兴趣，争取创造更好的纪录，他又登上了20米高的陡坡。

有人悄悄地劝他："你要当心，这太危险了。"他却说："为了向世人证实我的与众不同，我一定要去尝试一下。"结果，他毫不犹豫地从20米高的陡坡上纵身跳下。迈克尔的勇敢震动了每一位在场的目击

者，人们惊讶地张大了嘴巴，屏住呼吸地关注着他的一举一动。这次他又成功了。

人们沸腾起来，在当时还没有人敢从这么高的地方往水里跳，人们为亲睹勇士这一盖世无双的壮举而欢呼雀跃。当他从深深的湖底钻出水面的时候，人们齐声高喊着他的名字："迈克尔，迈克尔。"迈克尔陶醉了，沉浸在无比的自豪和快乐之中。他抖掉头发上的水珠，不断地向人们挥手致意。

从这以后，迈克尔被许多人相继邀请到各地表演他的绝技，从而使更多的人有机会目睹他那高超优美的跳水绝技。从此他声名远播。迈克尔觉得，自己应该继续努力，再攀高峰。

第21节：成功成瘾性(2)

几年过去了，迈克尔觉得自己好像没有什么突破，还是停留在原来的那个水平上，渐渐地人们对他的那老一套的表演也失去了热情，为此他感到十分苦恼，他想，怎么才能让人们对他的热情始终不减呢?想来想去，他觉得只有一个办法，那就是不断地创新。

一天，一只小鸟从他眼前飞过，扑闪着翅膀，不一会儿便消失在林中了。他恍然间受到了新的启发。于是，一个大胆的念头油然生起，他用了两天时间便制作成了一对漂亮的人造翅膀。他看着自己的杰作，脸上露出了欣慰的笑容。

迈克尔要戴上人造翅膀从欧洲最高的塔尖上腾空跳跃的消息不胫而走，几乎一夜之间传遍了整个欧洲。人们又重新激发了对迈克尔的狂热，大家从四面八方赶来，要再一次亲眼目睹迈克尔的壮举。

表演这天，塔周围聚集了成千上万的观众，连罗马皇帝也赶来观看。这是一个多么激动人心的时刻呀!迈克尔站在塔下一个平台上，注视着四周上万双眼睛，他的血液此时已完全沸腾了。

有人悄悄凑过去，对他说："你不要这样冒险，这样做一定不会有好结果的。"

迈克尔轻蔑地看了来人一眼，不屑地说到："你要阻止我的行动吗?你想让我丢掉即将到手的成功机会吗?我是不会改变我的决定的。"

来人说："我是为你好，我希望你成功，但成功要有成功的条件，你跳水能取得成功，并不一定标志着你跳塔也能成功。"

迈克尔大喊："别再啰嗦了，走开!"

来人说："你这个人怎么这样不知好歹!"

底下有人听到了他们的争吵，开始发出不满之声。他们纷纷骂那个劝阻他跳塔的人，骂他是笨蛋，让他快滚开。来人遭遇四面楚歌，无奈只好作罢。

临走时那人对迈克尔说："请你记住，如果你这一次不听我的话，以后你就再也听不到我的话了。如果你这一次跳塔失败，以后你就再也没有取得成功的机会了。珍重吧，迈克尔。"

来人走了，人们又沸腾起来了。"冲上去，迈克尔，冲上去，迈克尔"之声此起彼伏。迈克尔仿佛又找到了巨大的力量和莫大的支持，他的血液重新沸腾起来。

他的妻子赶了来，也想劝阻他。可一切都已经晚了，迈克尔已经上了塔，正一点一点向塔尖爬去，那塔尖离地足有一百多米。人们雷鸣般的掌声和疯狂的叫喊声，早已淹没了妻子对他的呼喊。掌声、喊声，像一股股巨大的海浪，冲击着、推动着迈克尔向塔尖挪动，他已经顾不得多想什么了。

第22节：成功成瘾性(3)

他必须跳，他要对得起塔底下这数以万计的观众。此时，他并不认为自己会失败，甚至不愿意去想会有什么后果。他自信一定能取得成功，他甚至觉得身上这对沉重的人造翅膀都是多余的了。对，要干就干得痛快些，要这对人造翅膀干什么呢?摘了它，摘了它。

迈克尔在距塔尖五米处停下了。塔下边的众多观众全都屏声静气地看着他。人们看到，塔尖上的那个人正在把一对翅膀从高高的空中向外抛去，人们先是一惊，继而人群沸腾起来。

迈克尔终于爬上了塔尖。他感到自己是那样伟大、那样的自豪和骄傲。他看见有一片云彩正在他头顶上飘浮，他真想抓住那片云彩，让它把自己带走，他是天下第一流的英雄，他有能力实现自己的梦想。这样想着，他就不再犹豫了。他一纵身，跳了出去，不可避免的悲剧发生了……

不断地追逐成功有时会让追逐者丧失理智甚至发疯发狂，即便如此，生活中此类事情却依旧层出不穷。我们有必要思考一下：成功真的无尽头吗?成功究竟是为了谁?我们为了成功就可以不惜一切代价吗?

第23节：顺风顺水未必是好事

顺风顺水未必是好事

大凡经常逛鞋城的人都应该听说过"百信鞋业"这个名号，曾几何时，它曾经红极一时，风光无限，最后却因为盲目扩张、产品质量等问题导致一夜之间土崩瓦解，带给人们很多思考。

李忠文生长在鞋业之乡温州，1994年他与哥哥开始在天津经营鞋业。1996年李忠文打出"百信鞋业"的旗号搞起了"鞋业超市"，赚了一大笔钱，轻松地获取了第一桶金。这让李忠文信心大增，此时他已经不满足于光在天津经营自己的事业了，他想进一步把自己的事业做大做强，于是，他决定顺风扯帆，让"百信鞋业"在全国遍地开花。

从1997年起到2000年，短短的4年时间里，"百信鞋业"在全国40多个城市开了80家连锁店，旗下拥有了2．8万名员工，总资产达到30多亿元。

李忠文的鞋店，大的单店面积超过1万平方米，小的也有1千多平方米，显得大气磅礴，气势非凡。

李忠文的生意做得简直是太顺了，顺得让别人眼红，顺得连他自己也好像是做梦一样。此时的李忠文已不仅仅是一个亿万富翁，而且还成为了社会名流，被人誉为"中国鞋王"。过顺的境遇使得李忠文豪气冲天。他宣称，到2002年，"百信鞋业"要在全国开100家连锁店，5年内跻身世界500强。李忠文只顾沉浸在自己的美梦当中，却不知灾难已经悄悄地降临了。

李忠文开鞋店采用的是厂家先垫货商家后结款的运作模式。在"百信"起步的时候，李忠文的信誉非常好，说好10天给厂家结款就是10天结款，最多不会超过15天。但是随着李忠文店面数量的不断增加，他在短时间内一下开出几十家店，而且单店面积越来越大，最大的超过1万平方米。这些店铺占用了大量的资金，使得"百信"的资金始终处于周转不畅的状态。

渐渐地"百信"开始对厂家失信，结款的日期越来越长，厂家的抱怨之声此起彼伏。与此同时，"百信"在短时间内急剧膨胀，管理者自身的知识储备和知识结构跟不上企业的发展，管理混乱不可避免。替李忠文打理全国各地几十家店铺的亲戚朋友乘他一时分身乏术，开始公然地、大规模地损公肥私。同时劣质商品开始大量涌入"百信"，顾客的不断投诉，开始引起政府管理部门的关注。

因为产品质量问题，"百信"销售额急剧下降，使本已紧张的资金链进一步绷紧。"百信"内外交困，李忠文看起来牢不可破的企业帝国变得岌岌可危。正在这时，"百信"一直存在的"偷逃税"事件被揭发出来，成为引爆的一枚导火索。随着由工商、税务、公安等部门联合组成的调查组进驻"百信东北分公司"，被"百信"拖欠着上亿元巨额货款的各地供应商闻风而动。李忠文的"百信"帝国几乎是在一夜之间土崩瓦解。此时，李忠文做的最后一件事就是，许下一大堆诺言，开出一大堆空头支票，然后逃之夭夭。2003年5月25日，李忠文因空头支票的事在长沙被警方拘捕。

总结李忠文的失败，从中不难发现他是一个自负、贪婪、野心极大的人。因为前期生意做得很顺，让他的欲望和野心极度膨胀起来。他产生了一种自负的心理，认为自己无所不能，自己完全有能力把生意做大做强。他在天津开店，铺面越大，赚钱越多。于是他就将"大铺面赚大钱"当成了真理，在全国各地无限制地复制，全然不顾当地的消费能力。"百信"前期开店，开一家赚一家，后期开店，开一家赔一家。

古语说："生于忧患，死于安乐。"我们从不少企业家的失利中都能看到"顺境"下的阴影。我们所熟知的史玉柱、吴炳新、胡志标都是如此。中国的市场经济才进行了二十几年，有些企业曾经很辉煌但很快就销声匿迹。可谓"江山代有才人出，各领风骚二三年"，究其原因是这些企业太浮躁了，往往是刚刚取得了一点成绩就开始变得飘飘然，盲目地开始大规模扩张，而结果往往都是以失败而告终。

第24节：一桩突如其来的凶杀案

当事情进展得太顺利了，人就很容易出现麻痹的心理，自以为是，目空一切。成功者一旦获得成功，就失去了应有的警惕性和自我控制能力，被欲望和野心所控制，就如脱缰的野马，一路狂奔，一旦遇到阻力，就会马失前蹄，摔个四脚朝天，形势一旦逆转就无法挽回局面。

一桩突如其来的凶杀案

张某大学物理系毕业后，经过一位诺贝尔获奖者主持的严格考试，从数百名佼佼者中脱颖而出，顺利考取了公派留学。在美国学习期间，他门门功课优秀，他所获得的高学分打破了物理系历届纪录。他参加博士资格考试时与同窗另一位同学并列第一，以后的学习成绩也是难分高下，要说有所差别的话，那位同学的博士论文更受学术界的首肯，并因此被系里推荐获得DOS学术界荣誉奖，而他却落空。那位同学比他晚两年来到美国某大学，拿到学位的时间却比他早上半年。那位同学毕业后，被系里留下来继续做博士后研究，而他的博士论文在口试时没有当场通过，半年后才拿到博士学位，却始终没有找到工作，张某不愿回国工作。他把自己的不顺利统统归结到那位同学和那些教授们身上，认为是他们妨碍了他的发展道路，并十分嫉恨他们，终于有一天他采取了极端的行动……

一天，在美国某大学物理系大楼三楼508室举行的天文物理研讨会上，他随身带了一把手枪，在很平静地听了5分钟报告后，他终于抑制不住多年来的压抑、苦闷、猜疑和嫉妒之火，拔枪向在座者射击。先是开枪击倒了他的博士生导师，继而他又向另外一位教授开了两枪，然后将枪口指向了他一直嫉恨的那位同学，连放几枪。接着，他跑到二楼，推开系主任办公室，一枪射杀了系主任，之后，他跑下物理系大楼，飞快地跑到邻近的生物系大楼，从一楼跑到四楼，似乎在寻找一个特别的目标，寻找未果后，他又跑到行政大楼，朝副校长某女士

的胸前和太阳穴连开两枪，又向拿起电话报警的女秘书脖子上开了一枪。最后，他开枪自杀……

这场突如其来的凶杀案，只用了10分钟，6人死亡，1人重伤，委实是一桩震惊国际社会的悲剧。由于这几名教授的遇害，美国的理论太空物理研究也被迫中止了，很长时间才恢复元气……

其实，平心而论，张某本来是个很优秀的人才，也算个成功人士，只可惜他缺乏平和的心态，心胸狭窄，没有器量，以前一帆风顺的经历让他经受不住失败的挫折，心态失衡，求胜心受挫后积极的成功欲变成消极的攻击心，以致采取极端的行为，毁人毁己。

第25节：成功人士的抑郁症(1)

成功人士的抑郁症

李斌今年27岁，毕业于北京某名牌大学计算机系，他一直都是个对自己期待值很高的人，在学生时代他就给自己订下了很高的目标而且一直在朝着目标努力，大学毕业后他如愿以偿地进了一家知名的网络设备公司担任系统集成工程师。

曾几何时，IT业多了许多证书，李斌认为自己绝不能落后于别人，他认为只有拥有各类证书才能增加自己竞争的砝码，于是，经过一番拼搏他取得了思科认证、微软认证。他虽然拿到了两个证，可是心里却一点也不轻松，他纠缠于各种证书之中，又常常担心证书的时效，变得注意力不集中甚至开始出现精神恍惚。他说："我常常睡不好觉，还经常做一些乱七八糟的梦，梦中出现的都是考题、证书或者程序，我现在都怀疑我是不是得了什么病，我有时也想是不是可以把精力放在别的地方，但我就是无法解脱自己，只要看到别人考了，我没有考的某计算机认证，我就会觉得莫名的不安和惶恐，仿佛自己落后了一大截，又好像自己被抛弃了。"

随着生活节奏的加快、竞争的加剧，人们普遍感到活得压力重重，特别是一些所谓的成功人士，更是产生了莫名的惶恐，害怕失败，怕自己事业不能再上一个新台阶……就这样整天忧心忡忡，久而久之就引发了抑郁症。总是感觉活得好累呀！其实这种累并不是身体上的累，而是心累。成功人士因为成功光环的笼罩，活在他人的眼光下，内心总是充满不安和惶恐，害怕失败让自己身败名裂，同时内心总是有个缺口，填不满。得到了想要的，又会产生了新的需求，欲望永无止境。因此，尽管成功了，却仍旧不快乐，惶恐焦虑，陷入一种恶性循环之中。

刘刚参加工作有5年了，在这5年里，他换了4家单位，由于他的勤奋和努力，工资已经从刚刚毕业的800元涨到了5000元，这本来是一件

让人很欣慰的事，可刘刚却一点也高兴不起来，他的烦恼甚至与日俱增。问及原因，他说，我的钱虽然越挣越多，可我却发现自己到了现在这个程度，想再上升一定的高度已经很难了，而此时我感到压力越来越大。买房子、买车，还要赡养老人抚养孩子。我现在每天都觉得特别累，虽然我每个月都出去玩一次，也吃了很多补品，可还是觉得精力不够用，打不起精神，整天忧心忡忡，去医院检查，医生说是抑郁症，我真的苦恼极了，我都觉得活着没有任何乐趣了……

第26节：成功人士的抑郁症(2)

抑郁症不仅困扰普通人，很多名人也得过严重的抑郁症，央视的著名主持人崔永元就曾饱受抑郁症的困扰。

《实话实说》追求完美、追求真理、追求真诚、追求善良，崔永元对自己要求非常苛刻，这导致他常常身心俱疲，整天为节目如何出彩而忧虑，承受着心理抑郁和严重失眠的双重折磨，以致不得不中断了《实话实说》的主持。

以下是崔永元在接受记者采访时袒露的心声。

崔永元："我在媒体上袒露自己得了抑郁症后，收到了好多信和电话，那些抑郁症病人有如释重负的感觉，因为在这之前他们不敢说自己有抑郁症。等到我放开说后，他们也觉得没事了。你看崔永元也有抑郁症，他还算混得不错的呢，那我们怕什么呀？"

主持人：你不忌讳咱们就这个话题再谈点吧?

崔永元：说不忌讳吧，其实也很忌讳，因为这毕竟属于个人隐私，但是我注意到一个问题，社会上对这种病不太重视而且很多人都缺乏这方面的知识，包括我的家人，包括我的领导，他们都觉得没有这种病，觉得这种病就是想不开，就是小心眼，就是太爱算计了，就是以前火，现在不火了，所以现在受不了了，大家都是在这样想。

主持人：我特别想知道，为什么会得这种病？是因为工作的压力，还是因为其他别的什么原因?

崔永元：病因非常复杂，既然是心理的疾病，就非常复杂，比如跟你童年的成长环境都有关系。我就想告诉大家，确实有这样一种病，希望大家能知道，如果你身边有这样的朋友，得了这种病，希望你不要歧视他，然后鼓励他去看医生，医生可以帮助他解决这个问题。我觉得我们当时做《实话实说》的时候特别投入，我觉得我发病都跟这有关系，有点钻牛角尖，希望每一期节目都做好，希望一期比一期精彩，老是这样想，给自己压力太大了。

我母亲曾经很认真地跟我谈过话，说你现在跟以前没有什么两样，你可能会火，也还会不火，你还会过最普通的日子，你别到时候承受不了。当时她老跟我说这个，她说完的时候我倒没多想，后来慢慢的，我觉得我母亲说的是对的。绚烂至极，归于平淡，总要回到日常的状态。

小崔就是在"希望一期比一期精彩"的压力下，才被这个城市流行病中的新品种击倒，可见"抑郁症"这玩意儿的厉害，连小崔这样的利嘴也没能摆脱它的影响。

第27节：都是贪婪惹的祸

这倒给我们这样喜欢小崔的观众提了个醒，想衷心地和他说一句：小崔，不用老想什么一期比一期精彩，观众没那么小心眼，只要你能健健康康地实话实说，谁能代替你在我们心里的那个位置？我们祝你早日摆脱那可恶的抑郁症，永远笑口常开！

其实，得抑郁症的人大多有完美主义的心态，而这在成功人士身上体现特别明显，以前的成功使得社会对他们期许很高，他们为了不负众望，往往对自己要求也很高，总想把事情做得好上加好，逼迫自己不断地攀登一个又一个高峰，一旦结果不尽如人意他们就会变得沮丧、消极、悲观、苦闷、无助、无望，感到活着没有意思，甚至会走上绝路。

都是贪婪惹的祸

曾经有这样一个故事。

有一次，孙子和爷爷进林子里去捕野鸡。爷爷教孙子用一种捕猎机，它像一只箱子，用木棍支起，木棍上系着的绳子一直接到他们隐蔽的灌木树丛中。野鸡受玉米粒的诱惑，一路啄食，就会进入箱子，只要一拉绳子就大功告成了。

孙子刚支好箱子藏起不久，就有一群野鸡飞来，一共有九只。大概是饿久了的缘故，不一会就有六只野鸡走进了箱子。孙子正要拉绳子，可转念一想，余下三只也会进去的，再等等吧。等了一会，那三只非但没进去，反而走出来三只。孙子后悔了，对自己说，哪怕再有一只走进去就拉绳子。接着，又有两只走了出来。如果这时拉绳，还能套住一只，但孙子对失去的好运不甘心，心想着还会有野鸡走回去的，所以迟迟没有拉绳。

结果，连最后那一只野鸡也走出来了。孙子一只野鸡也没有捕到。

这个故事让人联想到了2007年中国的股市。2007年，中国股市迎来了"全民炒股"的时代。因为大盘一路看涨，所以不管是老股民还是新股民都摩拳擦掌地准备"大干一番"。有人说，炒股其实也是赌博，因为对广大散户而言，你永远也不知道股海到底有多大，有多深。 11月5日，万众瞩目的中国石油亮相A股市场，直接高开在48．6元，让市场震惊。与此同时，中石油H股却在当日高开低走，报收在18港元。当日收市后，中国石油A股的总市值突破7万亿元大关，成功加冕为全球第一大市值公司。48．6元的开盘价，几乎就是中国石油的最高价，遗憾的是，这只股民心中横空出世的"大黑马"并没有像其他的黑马股一样一路涨停，而是没有任何抵抗地一路大跌，截至12日最低竟跌到36．66元，尾市收于38．18元。短短5个交易日，中国石油的股价下跌了10元，参与资金几乎全线套牢。初步计算：在中国石油上套牢的资金接近1000亿元。

第28节：钱真的越多越好吗(1)

号称亚洲最赚钱的中国石油公司，其A股上市不但没有让股民朋友赚钱，还成了最套人的公司。那么是不是没人能赚到中石油的钱呢？当然不是。世界首富巴菲特通过中石油就赚到了钱。他在中国石油上市的前一天，将手中的中石油H股票大把抛出，实实在在地赢了一把。

其实，巴菲特也不是什么神仙，他的过人之处就在于比较理性，能控制自己的贪心。据权威人士说，被套牢的那些股民中，百分之九十以上都是吃了贪心的亏。

贪婪是欲望无止境的一种表现，它让人永不知足。永不知足是一种病态，这种病态如果继续发展下去，就是贪得无厌，其结局是自我爆炸、自我毁灭。很多人因为贪婪，想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失掉了，就如《小金鱼》中那个贪婪的老太婆一样，永远不知道满足，最后一切都化为乌有。成功有时候就会激发人一些潜在的贪欲，尝到甜头以后就会一发而不可收拾，成功的欲望就越来越强烈，大脑始终处于亢奋状态，人总是沉浸在成功的幻觉中，行为变得越来越疯狂，不可理喻。

钱真的越多越好吗

金钱，经济学上的解释是"一般等价物"；在心理学上又被戏称为"万能强化物"。前者的意思是说，钱可以用来作为支付手段，购买一切商品；后者的意思是说，钱可以作为满足愿望的手段，用来强化人类行为。无怪乎有人说："钱不是万能的，但没有钱是万万不能的。"

然而，对于个人来说，过多的金钱是没有多少用的，除非你是在为社会创造财富，并把多余的财富贡献给了社会。但丁说："拥有便是损失。"财富的拥有超过了个人所需的限度，那么拥有越多，损失就越多。

如果把人生比作一趟远行，那么金钱就是我们的食粮。它不可以没有，也不可以过多。没有，会令我们饥饿难耐；过多，则会耽误我们的行程，而且还可能给我们带来危险。所以，我们取财要有度，适可而止为好。

世界级的时装大师范思哲有着无与伦比的财富，光是他收藏的名画古董家具，就价值连城。但他除了拥有这些收藏品，还能得到什么呢?一个谜团重重的枪杀案，使他的财富立刻转为他人所有。最近，他的收藏品被拿到拍卖会上去拍卖，所得的钱款据说都要捐给慈善机构。这当然是件好事，但死后捐款的人是慷他人之慨，而不是慷自己之慨。范思哲自然也不会被人称颂。他的财富是别人替他用在了社会需要的地方。

第29节：钱真的越多越好吗(2)

"不要追求显赫的财富，而应追求你可以合法地获得的财富，清醒地使用财富，愉快地施予财富，心怀满足地离开财富。"这就是培根的建议，值得我们深思。

在很多时候，有钱并非是好事，它可能会给人带来烦恼。

有一位作家就遇到了类似的情况。几年前，他购买了一片小树林，希望通过它让自己的财富增长得更多同时能给自己带来更多的快乐。然而时间长了，他发现了许多问题。

首先，他虽然拥有了一片属于自己的小树林，但它却给他带来了诸多的麻烦和不便，因为小树林经常需要打理和经营，就好比家具需要除尘，除尘就需要除尘器，除尘器又需要你去操纵一样。这些事情占用了他很多宝贵的时间，让他原本的好心情随之荡然无存了。

其次，他觉得自己这片小树林面积太小了，应该再大一些，以便让他的马和猎狗能竞相追逐，可他没有能力买下旁边的那片田野。

另外，还经常有人来采挖林中的野菜、鲜花和蘑菇。这让他很烦恼，他感慨道："我的小树林到底属不属于我?"

温州人过去有个笑话，月光影当银番钿。两夫妻睡在床上，看见自己的破房子顶上，月亮照进来，洒在地上像个银元。老婆说要用银元买新衣服，老公说要用银元买酒喝，为银元夫妻俩吵了一架。月亮下山，银元不见了，两夫妻睡了，破房子里恢复了平静。

《南方周末》曾发布了中国顶级富豪精神世界调查报告，人均财富超过22亿元的60位内地富豪接受了问卷调查，内容涉及金钱、事业、两性、信仰等诸多方面。调查显示，多数富豪对金钱爱恨交加，内心充满不安全感。对于巨额财富能够给自己带来什么？绝大多数富豪高度重视金钱给自己带来的"社会地位"和"成就感"。但据该调查项目总监曹辛介绍，除1人外，所有的被调查者都承认金钱给自己带来"不安全感"和"烦恼"，其中有21%的人感到"烦恼"是最主要的。

人们总是说钱当然越多越好了，却没有想到钱多到一定程度却变成了自己的烦恼。人们都希望自己成功，成功了还想成功，就像吸毒上瘾了一样，想止都止不住，整个人就像被鞭打的陀螺，不停地旋转，一旦停下来就站立不稳，瘫倒在地。

第30节：得意忘形(1)

第三章谁在为成功买单

如今，"成王败寇"的价值观已经渗透到了中国社会的各个角落，没有人能真正地按照自己的意愿去生活。多元化价值观的丧失，导致个体缺乏独立的判断力，是非观念的泯灭让大家生活在盲从和随波逐流之中。成功已经变成了一种毒药，个体身心失衡，社会风气日下，急功近利，缺乏理性，造就的是病态社会中的病态人群。

第三章谁在为成功买单

得意忘形

1961年4月12日，25岁的加加林代表全人类圆满地完成了探索太空的第一次飞行。

从此，这个矮个儿上尉成了前苏联人民的英雄，胸前挂满了各式勋章，走到哪里都是欢呼和盛宴，他的一言一行都成了众人瞩目的焦点，为此，他得意极了，以为自己可以不受任何约束了，他常常无视法律，驾驶着国家送给他的伏尔加轿车在街道上横冲直撞。

有一天，他又旁若无人地开始闯红灯，结果在横穿马路时和另一辆车相撞了，车内一位老人受伤了。交警赶到现场，一眼便认出了加加林，连忙赔着笑脸向他举手行礼，并拦下一辆过路车，嘱咐司机将加加林安全送到目的地，继而将全部责任推到了那位受伤的老人身上!无辜遭殃的老人也认出了加加林，感到无可奈何，不得不勉强挤出一丝苦笑。可是那笑容却比哭还难看！

加加林坐在车里，脑海当中一直浮现着那位老人苦笑的面容。他开始自责，自己不应该那样对待一个年迈的老人，难道因为自己是个英雄就可以颠倒黑白、违法乱纪吗？那样不是给英雄的称号抹黑吗？那一刻，他终于唤醒了自己的良知。他让司机迅速开回出事现场，向民警与老人真诚地表示了自己的歉意，帮助老人修好了汽车，承担了自己应该承担的责任。

这个故事让人想起了"得意忘形"这个成语。人一兴奋起来，就容易忘记一切，以至于连自己是谁都不知道了。人性中有这样一种弱点：一旦事业上取得了巨大的成功，被各种荣誉、鲜花和掌声包围，头脑就很容易发热，变得飘飘然，甚至忘了自己是谁，以至于做出一些愚蠢的事情。

曾经有一部电视剧叫《大法官》，其中有这样一个镜头，原市委书记孙志因贪污受贿锒铛入狱，他的律师问他："第一次犯罪的原因是什么。"坐在铁窗里的孙志哽咽着说了这样几句话："当官时间太长了，官越做越大，以为没人能管得了自己了，于是自己就开始放纵自己，认为这个城市就是自己的家，市里的一切东西就是自己家的东西，市民就是自己的孩子，他们送点东西给自己，不就像自家孩子孝敬老人一样吗?"最后，他甚至有点抱怨地说："当自己慢慢走下坡路的时候，假如有人及时地给自己提个醒，或许就不会落到今天的下场。"

人在取得越来越多的成就时很容易迷失自我，尤其是来自外界的各种赞誉，都可能会淹没成功者的自我判断。很多人曾经辉煌过、风光过，可惜的是，就在他们事业如日中天、生活一帆风顺的时候，他们开始犯糊涂了，于是，不可避免地走入了人生败局。

第31节：得意忘形(2)

2008年1月11日《镇江日报》上有篇题为《功臣与罪人》的文章，作者巴人在文章开头写道："有句名言说：人生最关键处往往只有几步，稍一不慎重就会走岔了路。而人生一世，最得意之事莫过于功成名就。功成名就后，应接不暇的荣誉、地位便接踵而至、扑面而来，仿佛登高者登上山巅之时，倘若自以为了不起而得意忘形，把持不住自己，昏头昏脑，一脚踏下去就可能坠入万丈深渊。

纵观这些年被查处的那些贪官，有几个不曾是功劳赫赫者？有几个不是在功成名就后倒下的？云南红塔集团原董事长褚时健在他当政17年间，企业上缴利税总额达800亿元，"扛着半个云南财政"，却因贪污罪被判处无期徒刑。健力宝集团原董事长李经纬在任18年，健力宝上缴利税28亿元，鼎盛时占当地财政收入的45％，却因涉嫌贪污犯罪被罢免第九届全国人民代表大会代表职务，最终锒铛入狱。兰州钢铁集团原总经理李昆木上任之初，经多方争取，赢得了国家重点项目建设投资，使兰钢走出困境，却因受贿、挪用公款罪被终审判处有期徒刑20年。航天功臣厉建中，2004年4月被"双规"，2006年3月7日，因其贪污350万元、与他人共同挪用公款1亿多元，被北京市第一中级人民法院一审判处无期徒刑……

中国有句古语：爬得越高摔得越重。因此，越是鲜花簇拥、掌声雷鸣，成功者越需要在热闹中保持冷静，越需要迅速跳出躯壳看自己。"

第32节：高处不胜寒

高处不胜寒

苏东坡写过"我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒"的词句。

"高处不胜寒"现在常常用来比喻一些成功的人，没有知心的朋友，总是担心被别人从高高的位置上推下来。简单地说就是，站在高高的地方承受不住那里的风寒；又比喻一个地位或者能力太高而受到重视的人往往会被别人疏远，孤立。

乔治是一家公司的业务员，他是一个能力很强的人，在和一家法国客户的谈判中表现突出，为公司创造了良好的效益，被评为年度精英，受到了经理的高度赞扬。这次谈判使乔治信心大增，他觉得自己的能力非同一般，在公司里绝对没人能超过自己，经理那样赏识自己，自己的前途一定是不可限量，于是就变得目中无人飘飘然起来。在日常工作中，他不再和其他同事进行沟通和交流。一副自高自大、目中无人的样子，他总是独来独往，好像任何人都不在他的眼里。

乔治的这种态度，让同事们很反感，渐渐地谁都不愿意理他了，没有一个人愿意与他合作。于是，乔治成了孤家寡人，遇到困难也没有人帮助他，甚至连个说知心话的人都没有。为此他陷入了极其尴尬的境地。乔治与同事们关系不好，经理也有所耳闻，渐渐地也产生了对他不好的看法。后来的一笔生意，由于他判断失误给公司造成了不小的损失，经理十分恼怒，同事有的幸灾乐祸，有的落井下石，使他无法再继续干下去，最后不得不收拾东西灰溜溜地离开了公司。

无独有偶。罗蒙也是因为自高自大而尝尽了苦头。他在一家出版社工作，在编辑部里是公认的非常有才能的人，他所编辑的几套丛书为出版社带来了不小的经济效益。出版商也常常请他做选题策划，并许以丰厚的报酬。按他在办公室里的资历和能力，应该早就升迁了。可是多年下来，他还只是一个编辑室负责人。

在罗蒙的眼里，编辑室里多是平庸之辈，那些俗人怎么能和自己相提并论呢？他不把任何人放在眼里，连社长也不例外。他恃才自傲，目空一切。到考核的时候，同事中没有一个人说他好话，大家都说他目中无人，不容易相处，缺乏团队协作精神，纷纷表示不会到他负责的编辑室工作。他被孤立起来。很多人是这样评论他的："有才华，有能力，可惜不太会做人!"因为他的不会做人，招来了同事的一致"炮轰"，成了同事眼中的"异类"。于是乎，他的前途也就可想而知了。

高处不胜寒，有些人一旦成功了就不自觉地把自己抬得很高，其实，越是高高在上就越容易被孤立与冷落。成功固然有它正面的意义，但也会相应地产生一些负面性的东西。它会蒙蔽成功者的双眼，甚至扭曲他们的心灵。当你更上一层楼时，更要摆正自己的心态。

第33节：成功综合征

成功综合征

奥地利女孩韦格，天生丽质，聪慧可人。她在一所大学专修油画，有个非常爱她的男朋友。有一段时间，他们的经济陷入危机，男友鼓励她参加世界小姐选美，因为初赛的奖金高达5000美元。她参加了，而且一路过关斩将冲到了拉斯维加斯。她果然如愿以偿地当选为1987年度的世界小姐。

韦格以前想开画展，可她现在已经不需要画展了；韦格以前想过那种浪漫温馨的生活，她现在也实现这个愿望了。身为世界小姐，她一下子站在了荣耀和财富的顶端。

当她的事业如日中天之时，她患上了一种名叫克里曼特的综合征。这种病的最大危险在于双眼视力逐渐衰竭，直至失明。韦格几乎是绝望地陷入黑暗之中了。

消息传出，一位名叫帕迪的南非小男孩给她寄来了一包土，说他们那里的人用它来治病，效果很好。韦格不相信那包土，怀着姑且一试的想法用了，结果奇迹发生了，她真的康复了。

人们都认为，韦格从此一定会过上幸福和快乐的生活，可是，令人意想不到的是，她最后竟以悲剧收场。

韦格后来嫁给一个美国富翁，可是没多久，他们就离婚了，她一生中先后嫁了六次，可是没有一次婚姻让她感觉到幸福。

最后，她选择了自杀。

也许韦格的经历让很多人感到匪夷所思。她拥有美貌、拥有财富、有爱自己的男朋友、头上带着世界小姐的光环……她拥有世人所羡慕的一切。可是为什么她会选择自杀这条不归路呢？这也许永远都是一个不解之谜。但有一点可以肯定的是：她不满足于自己所拥有的一切，甚至开始厌倦了这一切，她变得自我怀疑、漠不关心、悲伤失

望甚至最终发展成了抑郁症。这就是她的生活轨迹，她体会不到平凡人的幸福与快乐，她到死都没有体会过快乐的滋味。

当代社会，由于多元化价值观的丧失，人们错误地认为成功只有一种模式。只要成功了就拥有了一切；反之，就是个失败者，就会一败涂地。的确，只要获得了世俗意义上的成功，就意味着会有更多的物质享受和更多的选择，其实他们只看到了成功的一面，而没有注意到成功的另一面。对于成功者本人以及他的亲人们来说，在享受巨大成功带来的荣耀的同时必须忍受无法诉说的孤独和无奈。成功者有可能就此患上"成功综合征"，这是一种慢性的精神抑郁，从一开始的不满足、怀疑、疏远、失望，逐渐发展到抑郁，它能改变一个人的生命轨迹，打破正常的生活秩序，影响身心健康，一些成功者因此成为成功的牺牲品。

26岁的珍妮是美国职业女子篮球运动员。她的物质生活极其富有，开着一辆豪华跑车，住着宫殿般的豪宅，手腕上和手指上带着价值好几千美元的珠宝。

可是她却活得并不快乐。她说："虽然处在职业的巅峰，我感觉却像跌到了人生的最低谷。一个人的时候，我常常偷偷地哭泣。为了获得这一切，我付出了全部的青春，但现在我却怀疑这样做是否值得。人们都认为我要什么有什么，我是世界上最幸福的人。可是，我真的不快乐，我父亲已经去世了，他没有机会看我在职业篮球赛上打过一场球，我也从未有机会向他表示过亲近。我母亲病得很重，我也忙得没有时间照顾她，只顾着在篮球场上争夺胜利。我可能永远都没法有自己的孩子，因为我的感情生活一直都不顺利，每段感情最终都变成了悲剧。我没有那么多的时间和精力去谈恋爱。再者，我的成功也吓跑了不少男人。

第34节：劳燕分飞

我的教练说我的身体素质非常好。我却在想，如果我内心的快乐能有身体素质的一半，我也就心满意足了。为了保持身体素质，不落后于更年轻的选手，我必须每天练习好几个小时。现在的年轻人速度越来越快了，她们不惜一切地想要取代我。我们的训练很辛苦，一练就是几个小时，没人敢说半句怨言，否则就显得你的进取心不强，不是全心全意地扑在球队的胜利上。我们被要求"在场上抛开一切杂念"，我们的确也是这么做的，其实，我们也没有什么东西可以留到场下享受。业余时间，我用打高尔夫和打网球来放松自己，但这些也变成了竞争和比赛。竞争和比赛已成了我的宿命，我无法停止去追求胜利。如果我对自己放松一点，就会心生愧疚，我必须逼迫自己永远保持最好。我害怕去想生活中真正重要的事情，那样只会让我悲伤和绝望。我是不折不扣的物质上的富翁，精神上的乞丐。"

劳燕分飞

托尔斯泰说："幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。"

张鹏精明能干，在外资企业工作，很得老板赏识。妻子刘慧在国有企业当工人，聪明美丽，是一个公认的美人。两人的结合被人们称为"才子佳人"的典范。从恋爱到结婚，两人一直是如胶似漆，恩恩爱爱。

结婚五年以来，张鹏的事业蒸蒸日上，钱越赚越多，刘慧也成了别人眼中艳羡的对象。但是，随着丈夫财富的不断增加，两个人的矛盾却越来越多。张鹏由于业务繁忙经常会有很多应酬，常常很晚才回家，两个人一天也说不上几句话，渐渐地夫妻间越来越冷淡了。刘慧觉得自己已经成了这个家的花瓶摆设。她在丈夫眼里好像就是个可有可无的人。她觉得很委屈，因此就忍不住质问丈夫。

面对妻子的"无理取闹"、"无事生非"，张鹏很不理解："为这个家我操了多少心，你吃穿不愁，要什么我给你什么，你还有什么不满足?我不偷不抢，不赌钱不搞女人，有什么地方对不起你？"

丈夫的一番"据理力争"并没有打动刘慧，她说出了自己长久以来一直想说而没说的话："自从你发达以后，整个人都变了，变得薄情寡义，斤斤计较，而且对人充满敌意。你的冷淡已经开始影响到我们的婚姻，随着你赚钱能力不断增强而来的是我们关系的变化。过去我工作的时候，赚的钱两个人分享；现在你赚的钱越来越多，你反而处处跟我算计，甚至把我当贼一样防着，我已经成了你的玩偶。对于你来说，拥有了钱就拥有了一切。你早已不在乎我们的感情，你在乎的只是我的服从。我已经受够了。你爱财如命，毁了我们的婚姻。"

第35节：过劳死(1)

张鹏对妻子的这番话很是不屑一顾："真不知你闹的什么劲儿?我管你不也是为你好吗!今天我的事业已经打下了一个良好的基础，钱也是越挣越多，人们因此才会高看我一眼，假如我没钱，还会有人理我吗？可见，钱是多么重要，钱可以为我带来地位、声望以及服从。我觉得这没什么不对，想住大房子、开好车子、穿名牌服装，有什么不好的？这恰恰说明我有追求。随着我财富的增多，我以后每走一步都要更加小心，因为我要继续往上爬，我要赚更多的钱！我喜欢这样的生活，我喜欢这种高高在上的感觉，也能过上这样的生活，你也应该知足。你有吃有穿，而且是吃好的穿好的，还有什么不满意?再说，你花的钱是我挣的，我关心一下我钱的去向，控制一下花钱人的行为，难道不应该吗？"

夫妻俩越吵越凶，矛盾一再激化，从小吵到大闹，日日不得安宁，一对恩爱的夫妻最终一拍两散，劳燕分飞。

很多人错误地认为，只要事业上取得了成功，赚到足够多的钱，就能拥有和谐美满的婚姻。其实这种想法是有失偏颇的。真正的幸福是用金钱买不来的，随着人们物质生活水平的提高，离婚率却居高不下就是一个很好的证明。

过劳死

进入21世纪，生活节奏不断加快，竞争也日益加剧，人们面临着前所未有的生存危机。生活在社会最底层的人为了维持生存为了摆脱贫穷的命运而拼命地打拼，甚至到了不顾一切的程度；而生活在高层的人为了取得更大的成功，为了再创新高的辉煌也是疲于奔命、身心交瘁。

人们由于工作时间过长、劳动强度加重、心理压力过大，从而导致精疲力竭，甚至引起身体潜藏的疾病急速恶化，继而出现致命的症状，这样就潜伏着"过劳死"的危险。如今，疯狂工作不注意休息的人

越来越多了，人们只知道盲目地、狂热地去追求成功，却往往忽视了比成功更重要的东西。

2006年5月28日，年仅25岁的华为固网产品线硬件工程师胡新宇，因长期加班导致急性脑炎，因抢救无效而死亡。两天以后，5月30日深夜，广州市35岁的服装厂女工甘红英猝死在出租屋内。此前4天，她的工作时间长达54小时25分钟，她就是活活被累死的！

2005年4月10日上午8点44分，知名人士陈逸飞因上消化道出血在上海华山医院去世，享年59岁，因为劳累过度在他还没来得及过60岁生日时离开了人世。陈逸飞广泛涉足电影、时装、环境、建筑、传媒出版、模特经纪、时尚家居等多种领域，他是那样的才华横溢。他的去世是因为他太玩命地工作了，他就是个不折不扣的工作狂。他想要取得更大的成功，他要让自己的事业永远保持蒸蒸日上，虽然他已经有显赫的名声，有几辈子都花不完的财富。陈逸飞的去世，给我们每个人敲响了警钟：追求成功不是最重要的东西，拥有好的身体才是最大的本钱。

第36节：过劳死(2)

我们只要稍微回顾一下，就会发现很多人的去世都让人遗憾，2002年，青岛啤酒老总彭作义游泳时突发心肌梗塞去世；2004年3月4日，52岁的大中电器总经理胡凯因心脏病突发逝世；2004年4月8日，爱立信中国有限公司总裁杨迈由于心跳骤停在京突然辞世，终年54岁；2004年11月7日晚，均瑶集团董事长王均瑶，因患肠癌医治无效，在上海逝世，年仅38岁……这些都是大名鼎鼎的企业家，他们一手创立了令全球关注的优秀的企业。

胡新宇事件发生以后，曾经担任过华为副总的李玉琢在访谈时说："年轻人参加工作不久，由于没有工作经验为了尽快做出成绩，是要付出很多的努力，但绝对不能极端到以损害健康甚至是死亡作为代价。取得成绩固然重要，但健康才是最重要的。"

王均瑶英年早逝后，正泰集团董事长南存辉闻知消息，立即发去唁电表示哀痛，同时也要求集团公司的干部职工要学会正确地工作。能工作还要会休息，这是南存辉一贯的原则。他经常说，一个人每天只有6个小时的有效工作时间，工作时间长了没有效果。他主张提高单位时间内的工作效率，不主张打疲劳战。南存辉不提倡经常加班，只要在工作时间内保持较高的效率就可以了。

会休息的人才是会工作的人。要想有健康的身体，必须吃好、睡好、玩好，身心愉快才是最好的休息。一个人无论做什么工作，都应该学会在紧张的工作中松弛自己的神经。

一个企业家过早去世，对企业带来的损失是巨大的。一个普通人过早去世，对家庭带来的损失是巨大的。我们要对自己的企业负责，对自己的家庭负责，首先要对自己的身体负责。俗话说："身体是革命的本钱。"我们追求成功的同时别留下"成功后遗症"。

第37节：吸毒成为一种时尚

吸毒成为一种时尚

2008年1月15日有媒体曝光，导演张元在家中吸毒被警方抓获，同时被抓的还有《寻枪》的摄影师谢征宇、《一个都不能少》的录音师武拉拉以及雕塑艺术家米丘等人。警方感慨：这么一批重量级影坛人物集体涉毒曝光在北京尚属首次。

当警方闯入张元家中，刚吸过毒品的张元正处于亢奋状态："你们突然冲进我的家门，这是我自己的家，我和朋友在聊天、谈话……"面对桌上的毒品、尿样呈阳性的鉴定，张元的辩解显得苍白无力。

张元和武拉拉等人一同吸毒，绝非一时心血来潮。一位知情人透露，张元早在几年前拍摄《绿茶》时就开始涉毒，他竟以"不吸毒就没有灵感"为由，每天拍摄结束回到宾馆后，纠集几个朋友在他的房间边开会边吸食，甚至吃饭时也不忘带着大麻饼干。

当听到张元吸毒的消息，确实很令人震惊，张元是第六代导演的领军人物，导演过《东宫西宫》、《北京杂种》、《看上去很美》等优秀作品，他曾经把京剧《江姐》这样一部主旋律题材搬上了银幕，这是一个令人景仰的创作，尤其是对第六代导演来说，可以说是开风气之先。他曾被美国《时代周刊》推举为"二十一世纪世界百名青年领袖"之一，也因"他的电影为人类道德完善作出了杰出贡献"而荣获罗伯特·布莱森奖。张元的成就得到海内外一致认可。而张元执导的影片，处处涉及毒品。圈内人士爆料称，张元的影片《绿[JP2〗茶》之所以起名"绿茶"，因为他在拍摄期间吸食的冰毒是用绿茶过滤的。而张元在拍摄根据王朔小说《过把瘾》改编的电影《我爱你》时，已经发展到每天吸毒，他服用一种叫"小菊"的毒品，也因此将片中女主角的名字改成了"小菊"。

张元等人吸毒之事东窗事发后，很多人为此感到惋惜，他们为什么要吸毒呢？具体原因我们不得而知。既然人人都知道毒品的危害，

对人性有着深切感悟的张元自然亦不至于懵懂糊涂到如此地步。

我们可能会这样猜测：或许导演的压力过大，或许导演对于诱惑的抵制力不够强，或许这真的是演艺界的一种所谓的时尚，或许他深陷"毒圈"与成名后的自我膨胀有关系？

让我们来解剖一下张元导演吸毒的行为，或许他是以牺牲自身健康甚至摧残自身生命的方式来缓解工作压力，或是为了迎合"时尚"来满足毒品带来的感官享受，不管出于什么原因，张元作为公众人物已经丧失了对社会应有的责任感并起到了不好的示范作用。

在这样的情况下，褪去张元作为公众人物的外衣，而将其视为一个主流伦理的背叛者、现实法律的违背者、一个在毒品攻击下无法抵抗的脆弱的"病人"，更为合适。

少数演艺界人士自身的堕落，影响到的不仅仅是他们自身。文化演艺名人，对社会公众，特别是青少年群体有着很强的影响力与号召力，直接影响到他们的心灵。演艺界人士的不当行为甚至是违法行为如果被视为"时尚"，或被公众漠视，其负面效应是无可回避的。故此，一些媒体的猎奇心态不可取，社会公众的熟视无睹心理亦不可取。

同时，我们也要检讨政府发起的禁毒战争中还疏漏了什么。比如，禁毒预防向来是以青少年、农民、城市无业人员和娱乐场所从业人员为重点的，这几个人群无一例外都是社会的弱势群体。而在演艺界中涉毒案例频发的时候，这些处于强势群体，有较强经济实力的"高端人群"，是否也应该被纳入到禁毒预防的重点人群中呢？

第38节：玛丽莲·梦露之死(1)

不论张元吸毒是出于什么样的原因，如果吸毒的罪名最终成立，这位大导演的个人行为不仅是自身的堕落，也是触犯相关禁毒法律的行为，将会接受法律的严惩。

玛丽莲·梦露之死

玛丽莲·梦露是美国二三十年代最著名的影星。她有着无与伦比的美貌。在美国和西方世界，玛丽莲·梦露这个名字几乎是无人不知无人不晓得，即使在今天她仍然是大多数美国人心目中的"性感女神"。

梦露的经历十分坎坷，从小就被母亲抛弃，父亲也不知去向，流落在一个寄养家庭里，幼年时受过性侵害和继父的骚扰；孩提时代的精神创伤让她变得敏感、脆弱，一直生活得没有安全感。幼时的精神创伤影响了她的一生，她一直认为自己是个被人遗弃的孩子，总是担心被人抛弃，这造成了她矛盾多变的性格。在公共场合，她会显得很活跃，总是想方设法地表现自己以吸引别人的注意力；而独处时，却完全忽略自己，变得多愁善感、郁郁寡欢。她经常会感到忧郁、恐惧和焦虑，不得不采取各种办法来调节自己的情绪。她经常会用拍照的方式来控制她的焦虑情绪，看着自己千姿百态、美不胜收的照片能让她获得一丝安慰。

好莱坞就是名副其实的大染缸，她被塑造成一个符合观众口味的性感偶像，连形象、声音、性格，甚至走路的姿态，都无一不透露着性感，她觉得这不是真实的自己，这种不真实让她时常需要对着镜子发呆上几个小时，以分清镜子里的人是谁。

聚光灯内，她是万众瞩目的明星，是被好莱坞宠爱的女王；聚光灯外，她被好莱坞压榨，被爱人抛弃，被朋友出卖，被男人们玩弄。

她外表看起来风光无限，内心却是疲惫不堪以至于千疮百孔。

童年的创伤和置身于好莱坞这样癫狂的环境中，让她的精神饱受折磨，她每天要服用20片巴比妥，吞下很多的镇静药，甚至被人送进

精神科封闭病房……

梦露之死一直都是个不解之谜。虽然世界上存在着几百本关于梦露和梦露之死的书，但那大多都是道听途说、以讹传讹。有关她的真实资料都已消失不见或随她一起被埋葬了。而在2005年8月，86岁的洛杉矶退休法医约翰·麦纳来到《洛杉矶时报》记者福杰·贝克莱特的办公室。他带来梦露死前给心理医生格林逊的录音带。

梦露死去的两天后，格林逊就交给朋友麦纳两盘梦露死前一天寄来的磁带。麦纳答应格林逊不把它们交给警方，直到43年后，他经济陷入困境，才不得已将磁带卖给记者。许多尘封的关于梦露的往事又再度被揭开。

第39节：玛丽莲·梦露之死(2)

如果我们把胶片重新倒回到1960年1月，我们就会看到当时梦露到格林逊办公室时的情景。那时，梦露已经历过三任心理医生，外界盛传她有"忧郁症"。事实上，当时的梦露常常神志不清，整个剧组不得不等她清醒过来才开始工作。为了不拖延影片的进度，有人找到了和好莱坞关系密切的心理医生拉尔夫·格林逊，他的病人包括彼得·洛(《北非谍影》的导演)、费雯·丽等等。为梦露介绍心理医生的那个人对格林逊医生这样评价他未来的病人："这是一个处于极度慌乱中的女人，一个大量吸毒和服药而可能自毁的女人。"

格林逊医生曾试图用"移情"疗法来治愈梦露，他把她带进他的家庭，让她感受家的温暖，参与到她的工作和生活中，还为居无定所的她选了一处合适的房子。就在他以为她的病情将要好转的时候，她的生命却戛然而止了。

一代影后，香消玉殒，令人扼腕。

她在万众瞩目里落下了自己的最后一幕，也许只有这最彻底的告别，才可以把梦露重新还给她自己。

我们可以设想一下：玛丽莲·梦露如果没有踏进好莱坞，成为光彩夺目的明星，而是像千千万万普通女人那样找一个爱她又可以给她安定的男人，建立一个幸福的家庭，生两个可爱的孩子，过着平凡人的生活，她的人生会以什么样的方式结束呢?

明星自杀，不只是梦露一个特例。1935年3月8日，著名影星阮玲玉因不堪忍受社会舆论的侮辱和迫害，服毒自杀身亡，留下遗言："人言可畏"；1985年5月14日凌晨12点50分，翁美玲独自一人回家，打电话给汤镇业，但没有回复，翁美玲留言说：如果不复机，将永远听不到她的声音，仍旧没有回复，于是，翁美玲以白酒伴着煤气，将一肚子的恼怒、哀怨、紧张一饮而尽。饮鸩止渴，换来无尽的长眠；1999年2月13日，歌手谢津2月13日从天津自己家所在的23层大厦上坠楼身

亡，年仅28岁；2000年9月10日下午，歌坛新秀筠子在北京寓所上吊自杀，年仅23岁筠子悄悄地走了，只留下那寂寞的歌声："我心里什么都没有，就像没有痛苦；这个世界什么都有就像每个人都拥有"；2003年4月1日，在这个戏剧性的节日里，一向十分注重形象并且患有恐高症的张国荣竟以跳楼这种极端的方式上演了这个节日里最大的戏剧；2005年5月1日，台湾资深艺人倪敏然被发现已经在宜兰上吊身亡，终年59岁，自杀原因据了解是因为他长期忧郁缠身，患有精神抑郁症，这位被尊为台湾地区综艺节目搞笑祖师爷此前已失踪半个月，据判断发现时已死亡十余天；2005年2月22日，25岁的韩国女明星李恩珠被发现在自己的公寓上吊自杀身亡，在第二次现场勘察时，警方在床头边发现了一张字迹潦草的纸，写着"妈妈对不起！我非常爱电影事业，也非常渴望演电影！现在的生活不是人的生活！我不想怨恨任何人！"此纸条后来被认定是李恩珠的遗书；2008年9月8日韩国男星安在焕被发现在车内身亡，警方认为，根据现场调查，安在焕疑为自杀，时间至少在10天前。安在焕的高中前辈具某回忆说："在焕有一次给我发来短信说"想死，太累了""……

第40节：探险英雄的墓碑(1)

探险英雄的墓碑

想必大家都听说过伟大的探险家余纯顺的故事吧！有"中国的托马斯"、"当代徐霞客"之称的余纯顺是一位罕见的传奇人物。

余纯顺生于1951年12月，上海人，大学本科学历，是一个职业探险者。他的理想是走遍960万平方公里的国土和56个民族主要的聚居地。1988年7月1日开始孤身徒步全中国的旅行、探险之举。行程达4万多公里，足迹踏遍23个省市自治区。访问过33个少数民族，发表游记40余万字，沿途拍摄照片8000余幅，为沿途人们作了150余场题为"壮心献给父母之邦"的演讲。尤其是完成了人类首次孤身徒步川藏、青藏、新藏、滇藏、中尼公路全程，征服"世界第三极"的壮举。

1996年6月13日，余纯顺走到了自己生命的最后一站--罗布泊沙漠。对于徒步探险的人，这是个死亡地带，几乎没有人走过去。余纯顺要徒步穿越。他走进了罗布泊，在即将完成徒步穿越新疆罗布泊全境的壮举时，不幸遇到了一场沙尘暴。余纯顺悲壮遇难。

余纯顺有着红而发亮的脸膛，留着长长的胡须说话坦率流畅而富有激情，他虽然是上海人，却有着北方人的粗犷与豪放，他那丰富多彩的探险生活，也随着他的离去而永远地消失了。

余纯顺似乎有一种天生的征服欲望，他是有史以来第一个走遍西藏的人，非常了不起。他是一位诚实的旅行家，走了8．4万华里，没有一点噱头，他的脚从41码变成43码就是最好的见证，不管怎么说，余纯顺作为旅行探险家却是当之无愧的，这也是至今人们怀念他的缘由。

余纯顺是一个十分看重名声的人，也许这同他长期受到的歧视和压抑有关，他太想出人头地了。他多次对朋友说，想体面地生活，想让别人高看自己一眼，想靠读书来改变自己的命运。但通过自学拿到大学文凭后还是没人搭理他，妻子又同他离了婚，他简直自卑到了极

点。他想通过非常的举动、非凡的意志力来证明他作为男子汉的存在价值。徒步走中华，遍访56个少数民族，这是摆脱困境、表明他的价值的最佳选择。说句实话，走罗布泊也是追逐名声的结果。他想凭借此举一举成名，从而彻底改变自己的生活，却没想到这次探险让他走上了一条不归路。正像他的一位女友写的一本书中所描述的那样，他其实是一个为名声所累、不够清醒的英雄。

余纯顺是个很讲义气的人，走到哪里都要给朋友们写信报平安，每年新春都会给一些好友寄贺年卡。同时他也是个很重感情的人。曾有人问过他，在漫长而孤独的徒步生涯中，有没有红颜知己？余纯顺坦诚地说，在起初一二年，他对于和女性交往还是十分谨慎的，后来几次从死亡线上挣扎归来后，就顺其自然了，不会刻意地回避或者拒绝别人了，有时他会拿出红颜知己的照片给朋友们看，经常会遭到朋友们的取笑，大家会说他没有眼光。他就会解释一番，引起大家的一阵哄笑。

第41节：探险英雄的墓碑(2)

以上的场景，历历在目，仿佛英雄还在我们的身边，他就生活在我们中间。可事实上他已经永远地离我们而去了。

现在距余纯顺罗布泊遇难已经有十二年之遥了，时空给了我们足够的空间去思考，我们也因此能够审视而不是仰视地看待这个已经离开我们的探险家，他不再是被新闻媒介炒作包装出来的神话，他有着与普通人不一样的伟大，也有着和常人一样的缺点。我们能够记住的，是他带给我们的徒步穿越荒凉之地的韧性、万里山河的雄奇以及虚幻背后的真实、人性的复杂与单纯、人生的残酷与美好等长久的思索。

十几年来，一批批中外旅游者和余纯顺的好友先后来到罗布泊，他们祭奠勇士余纯顺的同时，也树立了一块块墓碑，表达自己对英雄的崇拜之情。最多的时候，余纯顺的墓碑有近10块。

可是在罗布泊，我们只看到了最早竖立的一座幕墙，其他的几块墓碑全部已被砸碎，散落在碑座四周。我们还在现场发现了被烧过的木质墓碑残迹。我们十分愤怒和不解，探险者为余纯顺树立的墓碑为何遭此厄运?

据知情者说，这些都是号称余纯顺的朋友们干的！

原来一场让人啼笑皆非的闹剧在罗布泊悄悄地上演，祸根源于一种丑陋狭隘的"出名"思想，你是余纯顺的好朋友，我是和余纯顺一起走的，他是带余纯顺进罗布泊的，大家各自抢功，争先恐后地和英雄套近乎。你树立一块碑，我也要树一块碑。你用木头做，我用石头做。你花3000元，我花3万元。树墓碑最后竟然成了互相攀比、摆阔气，想要流芳百世的一种手段。更可气的还在后头。墓碑一块块树立起来了，但彼此眼睛里容不下对方的东西，不能让对方的墓碑留在世上扬名。好家伙，你前脚走，我后脚砸；你刚离开，我立即烧，还美其名曰："清理垃圾。"

渴望一举成名彻底改变人生的他确实通过探险谱写了传奇般的人生，获得了成功，成功了还想进一步成功，终于在一次探险中他走上了不归路，虽然成为传说中的英雄，激发了无数人的好奇心却没有造成更大的社会影响，为英雄树墓碑居然成为朋友出名的手段，墓碑的厄运更是呈露了人性卑劣的一面，成功带给人们的不过是生死负累，可悲可叹！

第42节：成功的代价(1)

成功的代价

爱丽丝是一位非常有名的女外科医生，她在自己所学的专业上取得了巨大的成功，很多病人都是慕名而来找她看病。可是她却活得一点也不快乐，她说，为了成功她付出了巨大的代价。

爱丽丝现在已经退休了，可是她的脸上依然带着为成功所累的悲伤面相，她悲悲切切地向我们讲述了她为了追求成功所遭遇的惨痛经历："我热爱我的工作，对于工作我一直都是勤勤恳恳、兢兢业业的。从我当实习医生起就为自己设立了一个奋斗的目标--成为外科主任医生，我一直都在为实现这个目标而努力奋斗，我一心扑在工作上，我的工作时间比任何男医生都长。不论我在哪里和在干什么，脑子里都想着工作。作为女外科医生，我必须不断证明自己不弱于男同事。经过我的努力，我终于如愿以偿地成为了一名外科主任医生。医生和护士都称赞我是整个科室里拥有最灵巧的双手和最专业的头脑的人。他们说我是在工作中生活和呼吸的。我非常乐于帮助病人，我认为解除病人的痛苦是我的天职，并为此感到骄傲。我辛勤工作了很多年才买了一所大房子和一辆昂贵的汽车，我当时错误地认为拥有一所大房子和一辆昂贵的汽车，就是成功的标志。那辆车比某些房子还贵，医院里的每个同事都艳羡不已。有些医生也同样拥有昂贵的私人汽车，因为大家都觉得这样才像一个成功人士。可是成功究竟给我和家人带来了什么呢？"说到这里，她开始啜泣。过了一会儿，她擦了擦眼泪，继续说：

"一天晚上，我做完了原本可以交由别的外科医生做的历时数小时的手术，做好了原本可以取消的行政工作，写完了原本可以拖延的病例记录，开完了原本可以不参加的研究会议，然后才带孩子们去麦当劳。我想花钱买很多吃的东西来堵住孩子们的嘴，让他们不来打扰我的思考。我记得她们在车后座上有说有笑，但我当时感到很累，对她

们的吵吵嚷嚷感到很厌烦。可能因为上班的时候说话太多了吧，所以我实在不想说话了。对于孩子们的问话只是简短地敷衍几句，类似"哦，那好啊"之类的话。像往日一样，我的注意力还停留在工作上，想着第二天的计划。虽然我知道下班之后不应该再这样，可是我还是忍不住要想工作的事情。对于孩子们的打扰就很厌烦。"

说到这里，她又抑制不住地痛哭起来。就这样持续了几分钟，才继续说道："我脑子里一直在想着工作的事，根本没注意迎面来了一辆汽车，等到我发现，一切都晚了……接下来我就什么都不知道了。不知过了多久我睁开眼睛才发现我躺在自己医院的急救室里，两条腿和一条胳膊断了，还有严重的内伤。大动脉也断了，差点死掉。我记得我一醒来就大声地呼唤女儿们的名字，但从护士的脸上，我看出事情不妙。我感到一阵强烈的恐惧，因为我自己也曾面对过同样遭遇的病人。你根本不用告诉他们家人死亡的消息--因为他们能看出来。"

第43节：成功的代价(2)

"护士什么也没说，很快把我女儿格蕾琴抱过来。她脸上青一块紫一块，浑身几乎缠满了绷带，但我看得出她没事。他们既没有把琳达抱给我，也没有提到她，于是我知道琳达已经死了。是我杀死了她。"

说到这里，虽然她的眼泪已经干了，但又开始啜泣起来。

停顿了一会儿，她凝视着远处说："我记得后来去警察局看那辆出事的车子，我坐在地上痛哭不止，直到眼睛发涩，头痛欲裂。如果不是想着要照顾格蕾琴，我真希望自己也在车祸中死去。那辆该死的作为成功标志的汽车原本应该是我的棺材。现在我的耳边经常会响起琳达的笑声，是我亲手杀死了我的女儿琳达！"

看到她痛不欲生的样子，让人为之动容，同时也让人感慨万千。

测试一下你是否患了"成功综合征"

下面我们来做一个简短的测试，看看你是不是患了"成功综合征"。

熟悉你的人有没有这样评价过你：

1．你的感觉是不是变得迟钝了，甚至对他人的需求置之不理?

2．你是不是被现代社会紧张的压力牵着鼻子走，觉得它是获得成功所必需的?

3．你是不是从早到晚经历着从精神高涨到疲惫崩溃的过程?

4．你是不是对于别人要求过高，容忍度差?

5．你是不是脾气暴躁，不轻易笑?

6．你是不是忙碌的时候，别人不敢打搅你?

7．你是不是常常同时做好几件事情?

8．别人是不是很难引起和保持你的注意力?

9．你是不是常常显得疲惫，或像是刚被打败了的样子?

10．你是不是认为时间就是金钱?

11．你是不是不经常抚摸和拥抱他人?

12．你是不是不经常谈论精神层面的问题?

13．你是不是一个自控力很差的人?

14．你是不是拥有自己的个人健康和自助计划，但都不把别人包括在内?

15．由于你追求成功的方式，你是不是有严重的健康风险，如心脏病或癌症?

以上选择"是"的一共有多少项?

上述测试中，你回答的"是"越多，就越有可能已经患上了"成功综合征"。

100名成功人士中，回答"是"的比例是平均每人10题。

现在，我希望你认真阅读以下的详细症状描述，看看你有哪些症状，这需要你放慢速度、集中精神、放松心情且深刻反思。如果你没法确定，就请某个关心你的人和你一起阅读和思考。就像那些戒除酗酒和其他成瘾问题的病人一样，你也需要一位"保证人"帮助你解除成功的伤害。这个人会协助你认识到，你其实没用心去关注生活中最宝贵的东西。对于以下每个症状，都会附上一则典型的例子加以说明。

第44节：成功的代价(3)

患有"成功综合征"的人一般都有以下的一些症状：

1．自我中心：持续的注意力分散和以自我为中心，导致心理学家所称的"忽视盲症"，即对身边的人和事漠不关心。

一位成功人士的配偶说："他甚至看不见我的存在。我好像是一个幽灵，偶尔出现会吓他一跳。他是(一家知名航空公司)最富经验的飞机驾驶员，我猜他工作时一定是眼观六路、耳听八方的。但在家里，他好像既没时间，也没精力注意我，除非我非要引起他的注意。他注意到我的时候，通常是我和孩子在一起；他从不把我当成妻子来关心。对他来说，"妻子和孩子"成了另一项义务，只要过得去，他就尽量眼不见为净。"

2．被压力牵着走：受"外部控制源"控制，总觉得不得不按照"世界的行事规则"做事。

一位62岁的男性建筑师说："我们活着不能不受这个社会的影响，老兄。世界就是这样，不是你吃掉别人，就是别人吃掉你，不赢即输。除非你放弃一切遁入空门，否则就只能面对现实。现在都在提倡如何放松自己、生活平衡术和沉思冥想什么的，听上去好像不错，但我们都是制度的产物。取得杰出成就的人，或是真正成功的人，他们都没有时间收看奥普拉·温芙蕾(注：美国著名脱口秀主持人，以"亲切谈话"的节目形式著称)的节目，听她高谈阅论关于感情伤痛，怎样爱惜自己，怎样寻找内心寄托等一类的话题。强者掌握生活，他们总是忙碌着走向成功的。"

3．"高潮和低谷"、"投入和疏远"：情绪总在紧张焦虑和沮丧压抑之间摇摆，上班时全心投入，在家则显得漠不关心。

重病患者组中有一位20岁身患白血病的病人说："不知道为什么我会这样喜怒无常。我觉得全世界的重担都压在我身上。我要么情绪高涨地去克服压力，要么情绪低落地觉得不值得努力。大学里每场考试

都那么至关重要。考试得A的时候，我欢欣雀跃，全家也跟着高兴；但如果成绩不理想，我会感到一切都糟透了。我的情绪总是高低起伏。我承认，我的情绪化把家人的心情也弄得起起伏伏，我现在真的感觉很愧疚。"

"我对家里人的态度总是若即若离，而现在，我唯一的祈求就是能完完全全、永永远远地跟他们在一起。我觉得，成功就是与家人在一起，让自己成为家人幸福的源泉，不要增加他们的负担，而要为他们造福。现在是我真正需要他们的时候，但我觉得自己不配，好像我又在利用他们了。"

第45节：成功的代价(4)

4．挥之不去的怨愤：愤世嫉俗，对别人无端地怀疑和冷嘲热讽，对别人的想法充满敌意。

成功人士组中一位医生的太太这样说她的丈夫："我从来没有从他嘴里听到过一句好话。不管是看电视，听演讲，看电影，打网球，潜水……不论做什么，他总要说些坏话。甚至开车的时候，他都怒气冲冲地抱怨别的驾车人愚蠢。他似乎觉得自己是个天才，却生活在充斥着怪人和蠢蛋的世界里：别人就算成功了，也不如他那么货真价实。"

5．不快乐：缺乏快感，既没有能力也没有愿望和精力去享受生活中一点一滴的小事，或者去微笑、去自嘲，或者跟大家一起开怀大笑。

一个名牌高中的学生18岁就创办了自己的软件公司并获得成功，引起了全国关注。但他姐姐这样说："他表面很优秀，背地里却很痛苦。他头脑中想的全是怎样争做最好，怎样每门功课得第一。他把一切--最主要是他自己--看得太严肃。他觉得喜欢开玩笑的人不够聪明。他甚至说过，世界上的人分为两类，赢家和输家。他脸上很少展现笑容，就算有，也是皮笑肉不笑。"

6．烦恼重重：由于有那么多的人和事都要去关注，因此感觉到烦恼和被干扰。

一位电脑软件开发员的11岁的女儿说："有时候我们害怕走近他。人人都觉得我们很幸运，因为爸爸在家工作，但其实我们不常"看见"他。如果你轻轻走进去跟他说话，会把他吓得跳起来。他整天盯着电脑屏幕陷于沉思，如果我们打扰他，他就叹口气，抬起眼睛，略带不满地说："怎么了?"好像我们是去故意干扰他。但是，如果他想和我们在一起的时候，我们就得马上准备好。

妈妈说爸爸在为我们辛勤工作，但我希望他不要那么辛苦，多花点时间跟我们在一起就好了。现在，他只是在需要我们的时候才跟我

们在一起。"

7．一心多用：觉得一次只做一件事情是"浪费时间"。

一位44岁的销售经理说："我觉得，一次只做一件事情是对时间的最大浪费。对我来说，"一心两用"很容易做到。我可以边打手机边看重要文件，同时还可以计划下一个会议。千真万确，要成为成就非凡的人，就一定要这么做。如果你处理的事情不够多，就无法与他人竞争。你必须学会分散注意力。"

8．用脑过度：不停思考，大脑无法得到真正的休息；忧虑重重，老想着什么事还没做好(导致抑郁)，或者什么事还没做(导致焦虑)。在家想工作的事，工作时想家里的事。

第46节：成功的代价(5)

有一位47岁的白血病患者说："我从来没有真正地活在现在，这是我最后悔的事情。我想，没有什么比癌症更能引起你的注意了，它迫使你回到现实。病痛就发生在此时此刻，这是对我的一种讽刺。当你越是忍受极大的痛苦的时候，也是越意识到自己还活着的时候；当你躺在床上饱受疼痛折磨的时候，也是最真实地活在当下的时候。疼痛最能把人打回到此时此刻。"

"我得病以前，总是耿耿于怀地想着那些没有做和应该做的事。现在，我觉得错过了生活。我夜夜祈祷，希望还能有一次机会去体验活在此时此刻的感觉。我想跟太太和孩子在一起，真正地在一起。他们来探望我的时候，我好想紧紧地拥抱他们，再也不让他们离开。但当我还健康时为什么没这么做呢?成功就是及时拥抱生命中最珍贵的东西，是此时此地全身心地关注他们。而不是想着今后怎样让他们过得更好。你问我成功是什么，这就是答案。"

9．身心疲倦：长期劳力费心，躺在床上睡不着，静下来坐着时却老打瞌睡。

一位59岁的牙医、单身妈妈这样说："记忆中，我总是无时无刻地感觉疲倦。事实上，我不觉得疲倦的时候，就会怀疑有什么该做的事没做，或自己不够勤奋。如果去城里看戏，或是想晚上看看书，我很快就会打瞌睡，更别提什么沉思冥想了，我肯定一试就睡着。其实，坐在这里跟你谈话就让我昏昏欲睡。对我来说，坐下来就如同催眠。如果我非常专注于某件事，我就会变得像被催眠了一样。"

10．视时间为金钱：把时间视为金钱，觉得不把时间用在赚钱上就是浪费时间。

一位49岁的眼镜商说："时间当然是金钱。时间如果不用来赚钱，就是浪费。当然，你可以浪费一点点时间，但千万不能太多。如果有人浪费我的时间，或者我被迫为了某件事情浪费时间，我就会气得发

疯。我忍受不了说话慢吞吞、开车慢吞吞的人。某种意义上说，他们是生命的小偷，是在抢夺我和家人的金钱。"

11．剥削感情：忽视、利用和滥用亲密的关系，把亲友们对他的爱视为理所当然，只把他们当做暂时避风的港湾，或者快速满足肌肤之亲的需要，或者消减压力的工具。

一位44岁妇科医生的配偶说："你可能以为，像他这样一天到晚看裸体女人的男人，有时也会想看一眼自己的女人裸体的样子，你错了。他把我们做爱当成了帮助他入睡的安眠药，是放松压力的一种方法：我知道他什么时候想做爱，只要看看他是不是有压力就可以了。他希望我总是为他准备好，但当我需要他的时候，他却不在那里。现在，我做爱仅仅是为了得到事后片刻的依偎和拥抱。"

第47节：成功的代价(6)

12．精神空虚：精神空虚和无聊，常常对生活的意义产生怀疑。

一位77岁的退休企业家说："我的精神账户是空的。我做过几百万美元的投资，但精神上的投资却很少。过去我总是嘲笑精神领域的东西。而且在以前，我现在这样跟你说话也会让我发笑。实话告诉你，我从前觉得谈论精神事物的人都有些愚蠢。现在，我发现自己缺的正是对生死问题的关注和思考。"

"像我太大曾经希望的那样，我现在开始越来越多地思考这些问题了。上帝，我多么思念她啊。她去世的时候，我更加相信命运不公，相信上帝并不存在，相信生活没有意义。她一直希望谈论这些，但我的注意力却总是放在"现实世界"。现在，我开始怀疑"现实"的含义。我真希望她此时此刻能在我身边，帮助我理清这些思路。她是那么崇尚精神，我还曾经嘲笑她，现在想起来真后悔。

如今，我倒不怎么关心上帝是否存在，但我真的希望，有什么东西能帮助我找到活着的意义。"

13．权力欲望：对权力高度需要，但由于权力和控制力不够而心生沮丧，越来越疏忽身边亲人的需求。

一位国际投资保险公司总经理的太太说："他总是感到沮丧，他说自己的责任太多，权力又太少。他渴望权力。我猜，他为了求得心理补偿，就在家里控制一切，坐在那里评头论足、指手画脚。他计划并控制着我们的度假、家庭财务、孩子上学，甚至做爱。虽然他计划一切，却又从未真正投入进来。"

"他更像是我们家的首席执行官。他操控我们，但又不与我们真正心连心。与其说他愿意让我们关心他和为他做事，不如说他更愿意控制一切。他似乎认为没人能比他做得更好，所以我们老觉得在让他失望，达不到他的期望。他的确很优秀，但他的权力欲望令所有人疲惫不堪，可能同样也令他自己很累，只是他自己还没有意识到。"

14．只关注自己的健康和需要：以只满足自我需要为目的，自顾自地锻炼、节食，参加自我提高性的研讨会和查阅相关书籍，利用各种快速简单的压力消除方法，去"管理"而非"处理"压力。

一位移动电话公司34岁高级管理人员的太太说："他身体非常健康。他每天慢跑，每周三次塑身运动，还在房子里贴满了励志名言。孩子们和我常常在家等他慢跑回来，他回来后却说需要安静，做所谓的"自我肯定冥想"。他完全照着一个什么"自我提升"的磁带课程来生活，那个卖磁带给他的人就是他的精神导师。他照做了一切，却仍然生活在压力下。他经验老到，能制订这样那样的计划书，还知道实现目标的各种步骤。有时候我却在想，他要是不去慢跑和冥想，只是安静地跟我们一起看看肥皂电视剧，那样对他可能更好。我觉得，他的"压力管理方法"其实在给他增加压力。如果你问我的意见，我觉得他应该停止去管理压力，做些实在的事情。"

15．由成功而引发的问题："成功综合征"有许多不良副作用，我们称之为现代文明病，轻者有哮喘和慢性感染，重者有癌症和心脏病，还有因此受到影响的患者的生活。

一位重病患者的太太说："要说他患癌症的原因，没有人能真正知道。但我相信，其中一个原因是他曾无休止地为成功奋斗。一个人不可能每天都那样生活，却不付出代价。他太积极向上，太追求发展了。我喜欢看心理和健康方面的书籍，觉得太多超负荷的工作容易引发癌症。我认为，所有的癌症和心脏病并非都是不良的饮食、遗传或环境造成的，很大原因取决于我们每天的生活方式，还有我们心目中对成功生活的定义。"

"成功综合征"的上述15种症状是可以克服的。如果为了成功，我们放弃了让生命有意义的东西，那么它就变得有害起来。我们之所以会对成功失望，是因为我们放弃了赋予生命意义的天赐礼物：注意力。成功之所以会影响我们的生活，是因为我们不再珍惜充分享受生活的每个机会，而是为了寻求更快更大的成功而整日耿耿于怀。治

疗"成功综合征"，最重要的就是重新拾回注意力，把它用在最宝贵的人和事上面，他们能让你感觉充实的生活、完全的被爱、彻底的放松。

要把自己从为一己之私而奋斗的禁锢中解放出来。